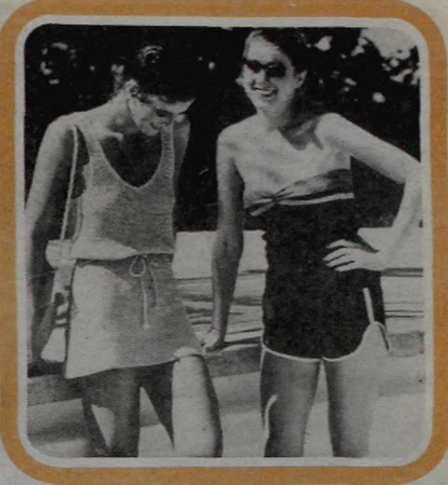




Moldes

SALIDA DE BAÑO Y TOP TEJIDOS AL CROCHET

Moda

Los Enteritos Para Fiesta y Noche



Actualidad

LA RECUPERACION DE NIÑOS ASMATICOS

Deportes

Ventajas de la Natación



crónica de la MUJER

Buenos Aires, 22 de enero de 1980. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.482 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.



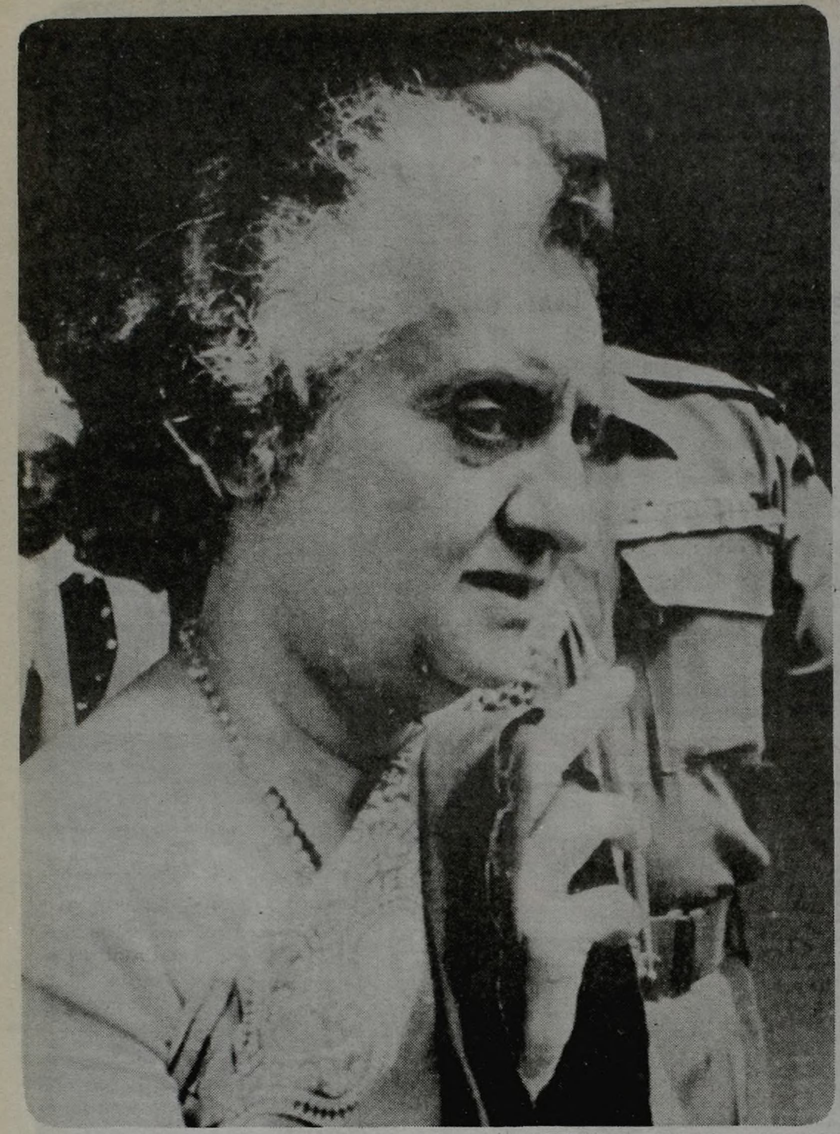
Belleza

Máscaras Caseras: Todas las Fórmulas



Turismo

Mar del Plata al Rojo Vivo



Luego de tres años de virtual ostracismo político volvió al poder Indira Ghandi. A los 62 años, la hija única de Jawaharlal Nehru —uno de los fundadores del moderno Estado indio— retomó el gobierno, en elecciones que impusieron su victoria por aplastante mayoría.

Pocas veces —entre las pocas veces que las mujeres han gobernado— le ha tocado en suerte a una estadista asumir el gobierno en condiciones internas y externas tan precarias y vacilantes.

A los gravísimos conflictos sociales y económicos que afronta la India —atraso secular, infradesarrollo, alta tasa de natalidad, desempleo, desnutrición, analfabetismo— se suma la radicalización y extensión de los conflictos en Medio Oriente.

La invasión de Afganistán por su eventual aliado —la Unión Soviética— la presión de Paquistán —un anterior enemigo que ahora cuenta con la alianza de Estados Unidos y China comunista— y el avance de las grandes potencias hacia la dominación del océano Indico, son algunos de los factores condicionantes de su futura gestión.

Indira Ghandi sabe, no obstante, de las marchas y contramarchas de la historia: expulsada del partido del Congreso (que fundara su padre) en 1969), dos años después gobernaba con una mayoría de dos tercios de la cámara de diputados.

La victoria militar contra Pakistán la elevó a la cúspide de la fama, pero su omnipotencia en el poder motivó que en 1977 fuera derrotada, sometida a investigación, detenida y encarcelada por un día. Cuando parecía que su destino político había concluido, nuevamente fue consagrada por el voto de su pueblo.



"Bouboule", un diminuto payaso que hace las delicias del público europeo, recibe las congratulaciones de la princesa Grace de Mónaco, durante el acto de inauguración del 6º Festival Internacional de números de circo que se celebra anualmente en el pequeño principado.

Durante quince días, los mejores circos del mundo se dan cita en Mónaco, una de las capitales más frívolas de Europa, para rivalizar en habilidad, gracia, audacia y buen humor.

Cabe señalar que buena parte de los ingresos producidos por el festival es destinada a obras de beneficencia en distintas partes del mundo, de acuerdo con la voluntad de Grace, madrina de estos eventos internacionales.



LA MUJER EN EL MUNDO

La muerte de la escritora y naturalista austríaca Joy Adamson, más allá de las contradictorias versiones acerca de la causa que la motivara, ha llenado de pesar el corazón de quienes conocieron su vasta, fecunda y original obra en beneficio de esos hermanos del hombre, la naturaleza y los animales.

La señora Joy Adamson arribó a Kenya en 1937, dedicándose al estudio y a la pintura de la naturaleza africana. Conoció la fauna del continente negro y trabó contacto con diversas tribus de la región. Posteriormente, concentró su investigación en torno de la conducta de los animales.

Todos los que hayan leído el libro "Nacida libre", o hayan visto las versiones del cine y la televisión sobre ese relato, recordarán sin duda emocionados el perfil de esta notable mujer que adoptó y crió de cachorra a "Elsa", una leona que se adaptó perfectamente a la coexistencia con los seres humanos.

Hasta que el llamado de la especie la impulsó a volver con los animales de su estirpe. En ese admirable relato —que condensa la aspiración al entendimiento con el otro, así sea un animal, y el respeto por la libre elección del destino personal, cualquiera éste sea— se refleja la cálida, sorprendente, temperamental y exquisita cualidad de quien fuera un ser humano excepcional.

Así lo entendió "Elsa", que alguna vez se acercó al campamento solo para saludarla. Así no lo entendieron los hombres que la asesinaron.



La crisis de la familia en Suecia parece ser el factor de mayor importancia en lo que se refiere al malestar y confusión en que viven los jóvenes.

La desintegración familiar —con su secuela de abandono, miedo, inseguridad y soledad— parece afectar a miles de jóvenes suecos.

Se han dado casos de jovencitas de trece años que, en Estocolmo, Soteborg y Malmoe, se dedican a la prostitución. Otras adolescentes acostumbran emborracharse con trementina y diversos productos químicos.

A menos de 20 años de la extinción del siglo que vio nacer la energía atómica y el avión a reacción —entre otras sorprendentes innovaciones tecnológicas— los especialistas trazan un oscuro panorama acerca de cómo será la existencia en el cada vez más cercano siglo XXI.

La crisis actual se agravará; aumentará la escasez de recursos energéticos; crecerá la insuficiencia de recursos alimentarios; las ciudades de más de cinco millones de habitantes serán cada vez más inhóspitas e inhabitables; los sistemas tecnológicos se descompondrán; se agudizarán los conflictos sociales, dentro de los pueblos y entre las naciones; al mismo tiempo, se acelerarán las posibilidades de una vasta contienda nuclear que destruya todo vestigio de vida sobre el planeta.

Al margen de tantas y tan severas predicciones, es sabido que los próximos 20 años serán decisivos para el curso de la humanidad. Los avances de la ciencia podrán volcarse al aumento de la producción, subsanándose las dificultades de alimentación, para una buena parte de la población mundial, y de desarrollo, para una creciente cantidad de países. El aumento del potencial técnico, hará menos monótonas las tareas manuales, aumentará el tiempo disponible de los trabajadores y posibilitará el ascenso cultural y creativo de millones de seres humanos.



TODAS LAS FORMULAS PARA HACER "MASCARAS" CASERAS

Todas las Máscaras de Belleza Posibles de Hacer en Casa. Con Fórmulas Adecuadas a Cada Tipo de Piel. Según Ingredientes que Están al Alcance de Todos. Porque son de uso Diario y Cuestan muy Poco. ¿Algo más? Sí: Los Consejos de una Experta —Constanza— Para que Usted Logre una Máscara de Belleza Perfecta.



Usted habrá leído en innumerables oportunidades varias "recetas" para practicar máscaras caseras.

De huevo, de zanahoria... ¿pero sabe usted que no todas responden por igual?

Se intenta explicarle que usted no puede ponerse una máscara en el rostro porque sí nomás. Deberá tener en cuenta sencilleces que le ayudarán a lograr una "máscara perfecta".

Lo importante del siguiente muestrario es que podrá "inventar" todas estas máscaras en su casa, con poquísimos elementos de su hogar y con algo mucho más interesante: escasos pesos.

Por supuesto, **Crónica de la Mujer** consultó a la experta cosmetóloga **Constanza** para que ningún detalle escapara por algún pícaro rinconcito.



La piel exige sin piedad

Aunque parezca exagerado, es la piel quien domina y exige la justa medida.

—No se puede aplicar cualquier máscara sin antes tomar las debidas precauciones. El punto de partida será advertir si hay poros dilatados, si se trata de una **piel sensible** o si es una **piel muy seca** con poros demasiado cerrados, **explica Constanza.**

Estas tres características se pueden presentar en diferentes rostros y también en uno solo.

En una piel donde hay **poros dilatados** —porque existe una hipersecreción sebácea o la hubo— se debe usar una máscara astringente que va a desnutrir la piel en esa zona, dado que en ese lugar está nutrida en demasía.

Una **piel sensible**, reconocida porque presenta las llamadas "telangectasias" o pequeños vasos dilatados que se hacen visibles a través de la piel, ante mucho calor o mucho frío se enrojece. En este caso la máscara adecuada descongestionará y tranquilizará la piel.

En las **pieles secas** los poros no se ven, pero se notan líneas profundas que se agudizan más en el verano al tomar sol o al estar en la playa.

En este caso hay poca nutrición natural; es decir, las glándulas sebáceas trabajan muy lentamente. Vamos a usar entonces máscaras nutritivas.

No debe olvidarse la aplicación de la máscara adecuada en la piel del **cuello.** Este, generalmente, es seco. En casos de acné el cuello presenta las mismas características que el rostro.

En una **piel acneica** el problema también se presenta muchas veces en la espalda. Por tanto, la máscara también *la aplicaremos en esa zona.*

Si se presentan las dos o tres situaciones explicadas: piel grasa —poros actualmente dilatados o no—; piel sensible y piel seca, en un rostro, recordar de aplicar la máscara que corresponde a cada zona.

Con estas pautas, **Constanza** (dicta cursos y realiza tratamientos de belleza en Vidt 2054, planta baja 4, tel. 825-5060) se apresta ahora a enumerar los distintos tipos de máscaras caseras de acuerdo con la piel.

MASCARAS PARA PIEL GRASA

De frutillas

—Es ligeramente refrescante, calmante y astringente. Se lavan las frutillas, se pican y se aplican directamente sobre la piel limpia en las zonas grasas.

De harina con agua

—Se mezclan los dos elementos y se aplican en los lugares grasos. Esta máscara también sirve para pieles sensibles.

De huevo

—Mezclar la yema y la clara de un huevo. Después se agregan quince gotas de limón, y así se pone sobre la piel limpia.

De yogur

—Una cucharada de yogur, una de miel y una cucharadita de levadura. Se mezcla todo y se aplica en las zonas grasas, siempre y cuando la piel esté limpia. Es astringente y refrescante.

De clara de huevo con alumbre

—Rayar alumbre —se consigue en las perfumerías— y mezclarlo con clara de huevo. También poner sobre piel limpia.

De arcilla

—*La arcilla —se compra en las droguerías—* puede aplicarse directamente en la piel limpia.

De harina de maíz

—*Se prepara* con harina de maíz y clara de huevo. Sin batir se mezclan los dos elementos. Aplicar sobre rostro limpio.

De azúcar

—Una cucharada de azúcar, una de miel y una de levadura de cerveza. Mezclar y aplicar sobre la piel limpia. Es astringente y refrescante.

MASCARAS PARA PIELES SENSIBLES

De banana

—Una banana mezclada con miel y quince gotas de limón. Es una máscara ideal para el verano, señala Constanza.

Para las pieles sensibles también se pueden aplicar las máscaras de arcilla, de harina, de frutillas y de yogur.



MASCARAS PARA PIELES SECAS

De germen de trigo

—Una cucharada de germen se mezcla con un poco de agua. Se aplica en la piel limpia.

Nutritiva de huevo

—Antes de colocar esta máscara cubra su rostro con una crema nutritiva. Se prepara con una yema, una cucharada grande de aceite vegetal y quince gotas de limón.

De aceite

—Aplicar primeramente crema en la cara. Se recorta en una hoja de papel tissú o en servilleta de papel, la parte que corresponde a los ojos y nariz.

Una vez colocada la primera máscara de papel, se impregna de aceite con un pincel. Luego se aplica otra hasta llegar a las tres máscaras de papel repitiendo el procedimiento. Por último, se recorta de la misma forma una bolsa de polietileno y se aplica sobre el rostro.

Es decir, quedan finalmente las tres máscaras de papel y la de polietileno. Esta aísla y ayuda a que el aceite penetre.

De parafina

—Este producto se consigue en las droguerías. Se coloca la parafina en un recipiente y éste a Baño de María. Enfriar mediante un pincelito. Una vez que empieza a solidificarse se prueba con el pincel sobre la mano, cuidando de no quemarse. Entonces sí aplicar pinceladas de parafina sobre el rostro, en donde se colocó **previamente** crema nutritiva.

RECOMENDACIONES, TIEMPO DE APLICACION Y MODO DE QUITARLAS

—Toda mujer debe recordar que las máscaras no deben ser colocadas cerca de los ojos, porque esa zona tiende a la sequedad, agrega **Constanza.**

Las máscaras se dejan en el rostro **media hora**. Se quitan con **agua fría**. En el caso de piel sensible se sacan con agua tibia.

No hay que olvidar lo siguiente: si se trata de una piel con las tres características, se deben respetar las máscaras para cada zona.

¿Cuál es el objetivo de las máscaras? tratar que el rostro tenga la piel lo más normal posible.



Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

En general, los platos más indicados para llevar fuera de casa son aquellos que se puedan comer fríos y cuya preparación no resulte muy complicada. Es preferible que no requieran salsas y, además, que puedan estar fuera de la heladera durante algún tiempo sin temor al deterioro.

Pelusa Molina





TORTA ESTIVAL DE FRUTAS

INGREDIENTES (para 6 personas)
200 gr. de harina; 200 gr. de azúcar molida; 2 cucharaditas de polvo de hornear; ¼ litro de leche; 1 racimo de uvas; 1 manzana verde; 2 bananas; 4 rodajas de ananá en almíbar; 6 huevos; azúcar impalpable.

PREPARACION

Batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté bien espumosa y firme. Colocar la harina en un tazón (reservando una cucharada) junto con el polvo de hornear; verter de a poco la leche para que no se hagan grumos; agregar suavemente la mezcla de huevos cuidando que no se baje el batido.

Agregar a la masa el ananá escurrido y cortado en trocitos, las uvas lavadas y secas, la manzana pelada, sin semillas y en gajos finos, y las bananas cortadas en rodajas y pasadas previamente por jugo de limón. Unir todo muy bien suavemente. Colocar en una tortera enmantecada abundantemente y enharinada en horno moderado durante aproximadamente 1 hora. Queda una preparación más bien húmeda. Dejarla enfriar antes de desmoldar y cubrirla con el azúcar impalpable tamizada. Para llevarla envolverla en papel pergamino vegetal.

MATAMBRE ARROLLADO "PICNIC"

INGREDIENTES (Para 6 personas aprox.)
1 matambre de ternera sin grasa; 200 gr. de ricotta; 250 gr. de salchicha sin piel; 1 huevo; 1 cucharada de perejil picado; 1 diente de ajo picado; sal, pimienta.

PREPARACION

Extender el matambre sobre la mesa y recortarlo para darle buena forma. Mezclar en un tazón la salchicha bien desmenuzada, la ricotta, el ajo y perejil picados, el huevo, sal y pimienta. Unir muy bien todos los ingredientes. Extender la preparación sobre el matambre y arrollar apretando bien. Atarlo con un hilo blanco y fuerte. Colocar el matambre en una hoja de papel de aluminio, envolverlo bien colocando previamente si se desea un poco de "chimichurri" o adobo para carnes. Cocinar en horno moderado durante aproximadamente 1 hora. Dejar enfriar en el mismo papel que servirá también para poder transportarlo fácilmente. Servir en rodajas, acompañado con ensaladas varias.

ROSCA DE ATUN

INGREDIENTES (para 4 ó 6 personas)
MASA: ½ kg. de harina; 5 cucharaditas de polvo de hornear; 1 cucharadita de sal; 200 gr. de manteca fría; 2 huevos; 1 taza de leche fría.
RELLENO: 1 lata de atún (o caballa); 100 gr. de aceitunas verdes y negras; 2 pimientos morrones; 2 huevos duros; salsa mayonesa cantidad necesaria.

PREPARACION:

En un tazón colocar la harina tamizada junto con el polvo de hornear. Agregar la manteca fría y cortarla con dos cuchillos o con el implemento especial (estribo) hasta reducirla al tamaño de granos de arroz. Agregarle la sal. Batir los huevos con la leche e incorporar estos ingredientes a la mezcla de harina revolviendo con cuchara de madera, sin amasar, debiendo quedar una masa blanda.

Colocar sobre la mesa un trozo de nylon o de papel pergamino vegetal, espolvoreado con harina y poner encima la masa. Estirarla con el palote en forma rectangular dejándola de un espesor de 1 cm. aproximadamente. Untar la masa con salsa mayonesa, esparcir encima el atún bien escurrido y en trozos grandes, las aceitunas descarozadas y los huevos duros picados grueso. Cortar los pimientos morrones en tiras y disponerlos sobre el relleno. Doblar por uno de los lados más largos formando un rollo. Enmantecar con abundancia un molde de rosca y enharinarlo. Colocar en el molde el rollo formando una rosca. Pintar con abundante salsa mayonesa y llevar a horno moderado hasta que la masa esté cocida. Desmoldar con cuidado y servir frío.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

ENSALADA DE BERENJENAS

INGREDIENTES (para 4 personas)
4 berenjenas grandes; 3 dientes de ajo; 2 hojas de laurel; 2 cucharaditas de orégano; 1 cucharadita de ají molido; ½ taza de aceite; ¼ taza de vinagre; sal, pimienta.

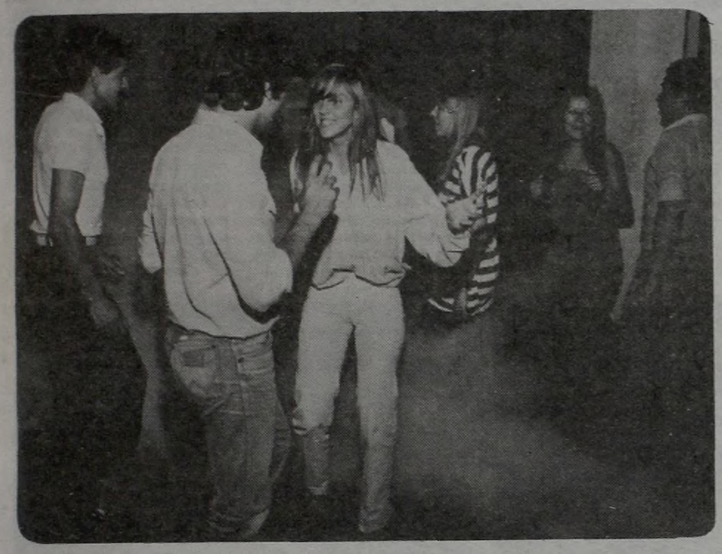
PREPARACION

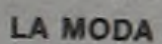
Repasar con un lienzo las berenjenas y colocarlas en la parrilla del horno a fuego moderado hasta que al pincharlas se noten tiernas. Retirarlas del horno y quitarles la cáscara, sacando con una cuchara toda la pulpa. En un tazón colocar la pulpa de las berenjenas, agregarle los ajos enteros, machacados, las hojas de laurel, el orégano, ají molido, sal y pimienta. Aderezar con aceite y vinagre y dejar que tome gusto unas horas antes de utilizar.
Esta ensalada es especial para acompañar carnes asadas.

El Rey Sol "Recuperó el Poder" Sobre las Playas Marplatenses

Bikinis, Pero Discretas. Noches con Humo. Diversiones Inocentes. El Placer de Jugar.







LA MODA

Mesura, discreción y escaso atrevimiento son las pautas que parecen regir la temporada. Si bien abundan las bikinis y las tangas —particularmente entre las muy jovencitas o en veinteañeras un tanto ansiosas de publicidad— predominan los colores sobrios; soleros, salidas de baño y túnicas, siguen la misma línea: sencillez, comodidad y buen gusto sin estridencias.

Entre las adolescentes, la túnica o la salida se reemplaza con remeras (generalmente con rayas anchas horizontales) anudadas al costado. Los jovencitos han abandonado —parece que definitivamente— el uso del pelo largo.

SIN RUIDO NI VIOLENCIA

La cantidad de motocicletas importadas de gran cilindrada que se ven en las inmediaciones de las playas no deben atemorizar al recién llegado turista: como obedeciendo a un mandato silencioso pero efectivo, sus conductores suelen desplazarse sin excesivo ruido y a moderada velocidad.

Por otra parte, la era de pelilargos y barbudos, de bulliciosos inconformistas y de "hippies" tan sucios como tardíos, han desaparecido, presunta y felizmente, para siempre.

LAS DIVERSIONES INOCENTES

En cambio, predominan las diversiones "pacifistas": el surf, en el agua; un inocente "disco volador" de plástico en la arena, que se arroja a la manera del "boomerang". El "water bogan" (instalado en Punta Cantera), sigue siendo una pasión para niños y adolescentes, sin excluir a los mayores.

Es un tobogán acuático con paredes de caucho, que ofrece un desplazamiento veloz y divertido a la par que seguro. Se lo menciona porque es todo un símbolo de los nuevos vientos que soplan en Mar del Plata: discreción, escaso ruido, benevolencia.

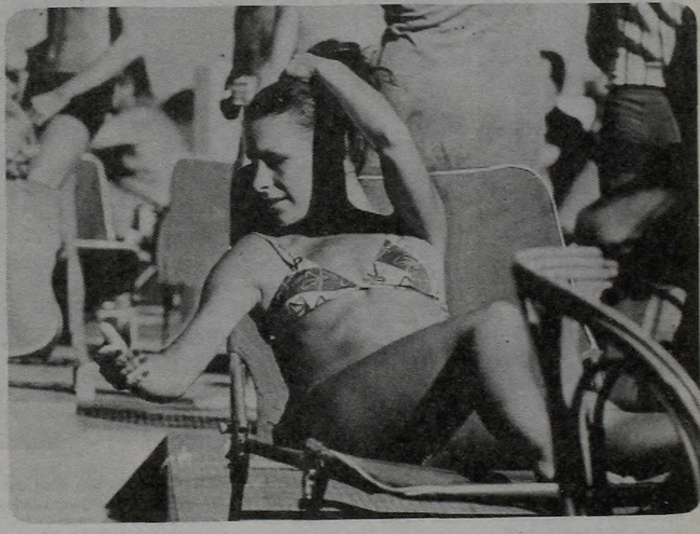




ESTAN EN EL HUMO

Algunos espectáculos y la mayoría de las confiterías bailables han incorporado unos ingeniosos dispositivos que "producen humo". Bailar entre vaharadas de una sustancia humosa —que no irrita los ojos ni produce olor— encanta a la juventud, a la par que la envuelve en una ensoñadora nube, como si se flotara por encima de la dura corteza terrenal. Por supuesto, se trata de una ilusión. ¿Pero, quién no llega a Mar del Plata con ese objetivo?





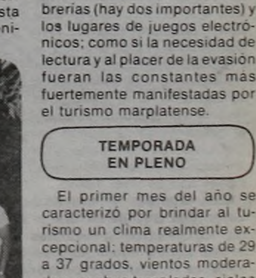
CONTROL FEMENINO

El antaño caótico desplazamiento automotor denota, también, un mejor ordenamiento, a través del estacionamiento medido, en espacios delimitados. Las tarjetas se expenden en los hoteles —lo cual representa una notoria ventaja para el turista— y el control se efectúa mediante un cuerpo de 160 agentes, del cual alrededor del 50% son mujeres. Vistosas, afables y dispuestas a brindar la información que el automovilista requiera, los agentes femeninos son un toque peculiar de la capital veraniega del país.



PEATONAL Y DESPUES

Entre las 20 y las 24 la avenida San Martín es una vidriera humana en movimiento. Curiosamente, los dos lugares más frecuentados son las librerías (hay dos importantes) y los lugares de juegos electrónicos; como si la necesidad de lectura y al placer de la evasión fueran las constantes más fuertemente manifestadas por el turismo marplatense.



TEMPORADA EN PLENO

El primer mes del año se caracterizó por brindar al turismo un clima realmente excepcional: temperaturas de 29 a 37 grados, vientos moderados, noches templadas, cielos diáfanos sobre el mar. Y la aventura de disfrutar el sol a pleno en las playas.

Al acercarse, prácticamente, la mitad de la temporada, los augurios para el próximo mes son optimistas. En tanto, teatros, cines, boites, confiterías bailables, shows artísticos y musicales, tienden sus tentadoras posibilidades a los ojos admirados, curiosos y exaltados del feliz turista marplatense.

LOS BENEFICIOS DE LA NATACION

La natación —quizá el primer deporte practicado por el hombre— es también el más completo y gratificante, por cuanto brinda placer, relajación muscular y descanso mental, contribuyendo, de modo decisivo, al desarrollo corporal y al tratamiento de algunas graves afecciones.

Ya no es una simple diversión de verano. Tampoco una actividad de reducidos entusiastas, ni un deporte exclusivo del estío.

Los motivos son varios. Por un lado, el veraneo se ha convertido en un hecho universal de los habitantes ciudadanos. No pertenece al rubro de los "lujos" como antaño, sino que se ha transformado por influjo del quehacer moderno, en un hecho casi imprescindible.

Si antes las vacaciones constituían la salida de quienes disfrutaban de un alto poder adquisitivo, ahora —lo demuestran la proliferación de agencias turísticas, la hotelería asociada y la desarrollada infraestructura de los lugares de paseo en el mundo entero— el descanso anual puede ser disfrutado por los núcleos familiares cuyas entradas mensuales son de nivel medio.

Esta extensión demográfica veraniega agrega otro elemento: la existencia de piletas al aire libre y cubiertas diseminadas en grandes y pequeñas ciudades.

Clubes e instituciones de distinto tipo cuentan con ellas en un número que se acrecienta día a día. En el balance de las prioridades de aportes o reformas a entidades sociales, la pileta cubierta, por ejemplo, figura entre los hitos a cumplir a corto plazo.

Por eso, ya no se trata de una de las tantas posibilidades que ofrece el verano. El invierno participa en la actualidad como una instancia más para desarrollar el ejercicio de la natación.

Y por otro lado, funciona el aspecto fundamental de este deporte, unido al hombre desde que éste comenzó a comprender la naturaleza: se trata del ejercicio más completo que pueda ofrecerse al cuerpo, tan ajetreado por el trabajo y el nerviosismo diario.

No se agotan aquí, sin embargo, sus virtudes. Los astrólogos señalan expresamente las bondades del agua para quienes pertenecen a Cáncer o a Piscis.

¡Usted no se enfade con la aseveración! Aquellos que aprenden a gustar y amar el agua pueden enrolarse en cualquier signo, sea Sagitario o Escorpio...

El placer del agua, el flotar de cara al cielo, el sentirse libre de intromisiones para los movimientos y fuera del marco habitual de actividades, permite además uno de los mayores descansos mentales que lo advierten quienes encontraron en ese medio un modo de sana evasión.

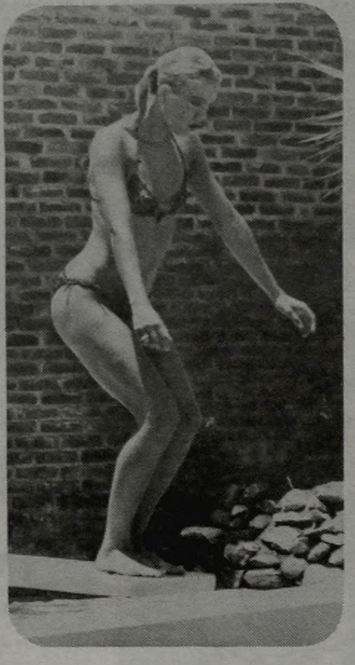
Mar, río o pileta —es cuestión de adaptarse— arrojan por lo demás un contacto directo y distinto con otro elemento natural que no es el cuerpo: **el agua que se deja invadir pero que no invade.**

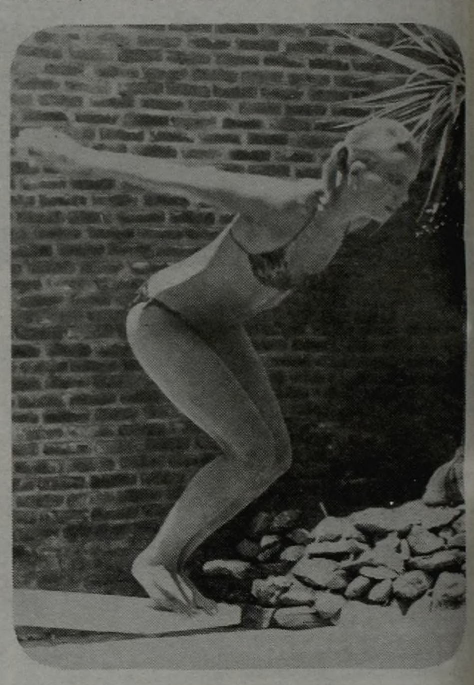
Nadar, por otra parte, concentra de tal manera que usted no piensa en otra cosa: quedaron atrás preocupaciones y conflictos que podrán verse de otra manera al salir del agua, mientras tranquilamente se seca al sol.

Conviene recordar, antes de entrar en las cuantiosas ventajas de este deporte, que aquellos expertos nadadores son quienes más precauciones toman antes de sumergirse.









Hablamos sobre todo del mar o del río. Ningún nadador avezado es un "aventurero" que se zambulle sin antes conocer las condiciones del medio.

No puede usted internarse sin saber previamente cuáles son las prevenciones del lugar y sin cerciorarse respecto de su estado físico. Los accidentes en el agua responden, en general, a descuidos e imprudencias de los que no han aprendido a "temer" (en el exacto sentido) y a respetar el agua.

Norberto Cassola, ejecutivo de la División Menores de la **Asociación Cristiana de Jóvenes**, y el doctor **Jorge Giuseppucci**, jefe del Departamento Médico de dicha entidad, desarrollaron para **CRONICA de la Mujer** las distintas y variadas ventajas de la **natación** desde el punto de vista de la educación física y desde la perspectiva de la aplicación medicinal, respectivamente. En la Asociación Cristiana de Jóvenes se imparte la enseñanza de la natación todos los días de 7 a 22.30 y no tiene como objetivo la competencia. Grandes y chicos pueden practicarla a través de métodos probados.

—Doctor Giuseppucci. ¿Cuáles son a su criterio las ventajas médicas que se logran mediante la natación? ¿Sirve para determinadas afecciones físicas?

—Tiene una serie de ventajas importantes que las podemos desbrozar:



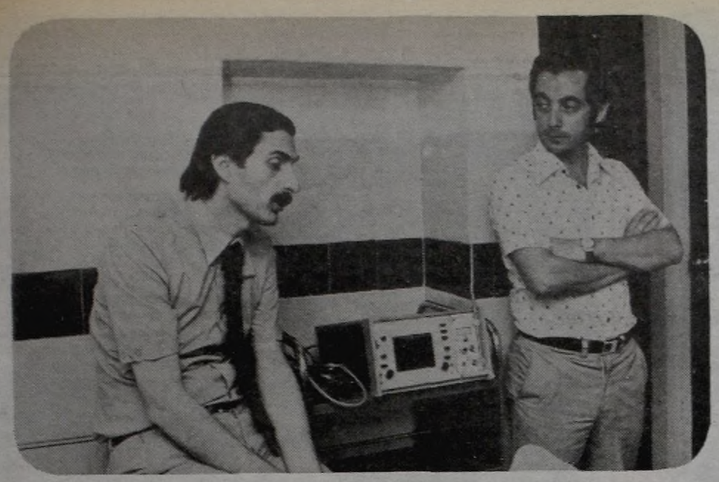
- Se trata de uno de los pocos deportes que mueven **todos** los músculos del cuerpo. Es decir, en la natación participan todos los grupos musculares.
- En el agua un individuo reduce su peso a unos pocos kilos. Cuanto más gorda sea una persona, menos pesa en el agua porque la grasa la ayuda a flotar. En este sentido, es capital para el obeso. Si hace aerobismo —corriendo, trotando—, lleva corriendo todos sus kilos. En cambio, el ejercicio en el agua no es para mover un peso sino los músculos. Por tanto, no fuerza su cuerpo contra el peso; en el agua no pelea contra la fuerza de gravedad. Mientras se hace la dieta, el agua es ideal para el obeso.
- El agua se usa para las secuelas de poliomielitis, traumatismos, fracturas. No solo se utiliza la natación, sino ejercicios y gimnasia aprovechando que el individuo pesa muy poco.
- Ahora que está de moda el aerobismo, aclaremos que la natación es uno de los métodos más perfectos para hacer aerobismo, porque desenvuelve resistencia (por lo dicho anteriormente) respecto de la movilidad muscular.
- La natación es útil en las afecciones de columna, puesto que permite el trabajo de los músculos de la columna en total relajación.
- Para los asmáticos se trata de uno de los deportes ideales. La natación es también una de las pocas actividades deportivas que producen broncodilatación. La dilatación de los bronquios es permanente mientras se la practica.

En la mayoría de las Olimpíadas, algunas medallas de oro suelen obtenerlas asmáticos. Nuestra experiencia en la Asociación es muy buena en este terreno: la mejoría es tangible, sobre todo teniendo en cuenta la pileta climatizada.

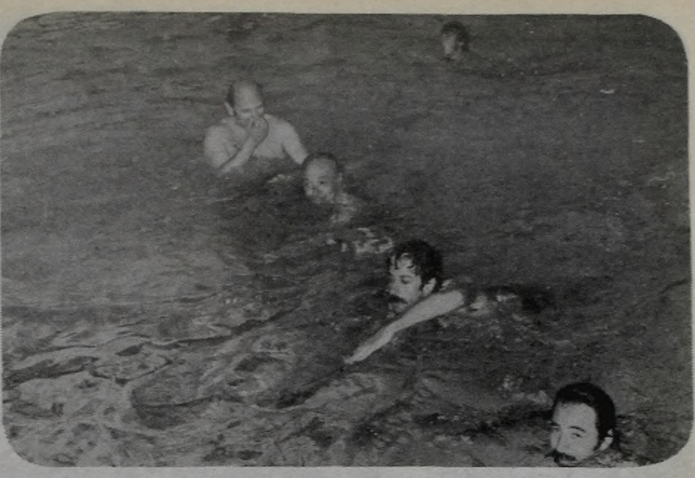
- Da seguridad, resistencia, templanza. La persona —mayor o niño—, deja de tenerle miedo "al frío" o a la "mojadura".
- Tanto para mujeres como para hombres proporciona un sentido general de la armonía física. Es uno de los deportes, que si no entra la competencia, dan un desarrollo físico realmente armonioso.
- Síquicamente es un sedante que combina la relajación mental y muscular.

—¿Cómo ubicaría la natación en el panorama de la educación física, señor Cassola?

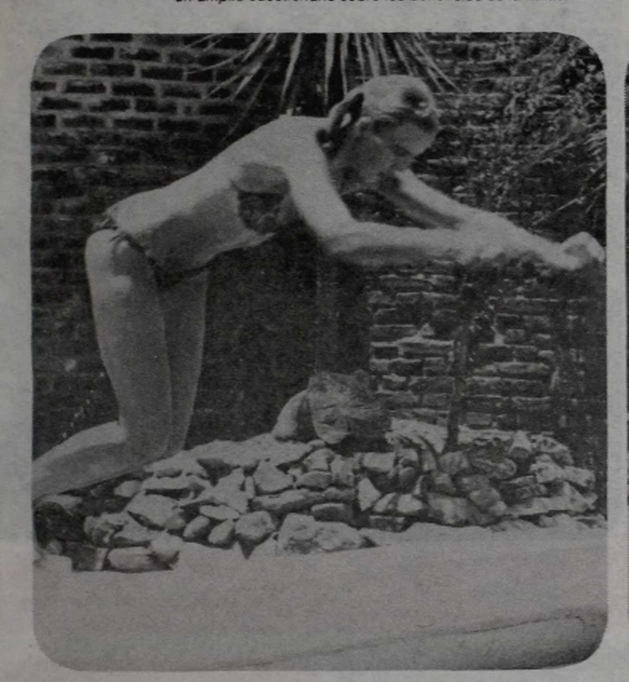
—En el desarrollo de la persona, es un elemento más de la formación. Es decir, uno de los medios eficaces. Existe sí una diferencia, un elemento que no le es habitual: el agua. Para dominar el cuerpo en el agua hay que superar la serie de inhibiciones que pueda tener un individuo. Entre ellas, cómo introducir la cabeza en el agua o cómo mantener posiciones de flotación. Cuanto más edad tenga una persona, mayores serán sus temores. Por eso se hacen necesarias las clases de tipo individual para mantener la relación entre el profesor y el alumno. El procedimiento de la enseñanza en la Asociación varía según sean menores, jóvenes o adultos. Los chicos aprenden aquí desde los cuatro años mediante la incorporación de una serie de elementos que después serán la base para adquirir un estilo. Los grupos de menores están divididos en categorías de acuerdo con los niveles de aprendizaje que van superando. ¿Una curiosidad? La natación en los últimos años ha sido uno de los motivos principales que lleva a la gente a asociarse.

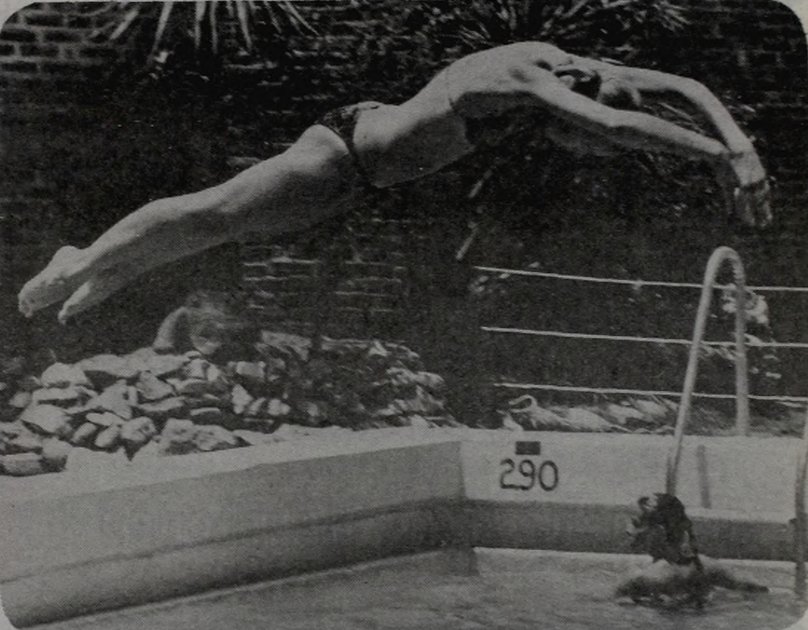


El doctor Jorge Giuseppucci y el señor Norberto Cassola, jefe del Departamento Médico y ejecutivo de la División Menores respectivamente, de la Asociación Cristiana de Jóvenes, que respondieron a un amplio cuestionario sobre los beneficios de la natación.



La natación es uno de los deportes más completos y sus beneficios para la salud y el bienestar físico son de notable y duradera eficacia. El aprendizaje y la práctica pueden ser realizados en cualquier época del año.











—¿Cómo conviene empezar? ¿Con los cuatro estilos a la vez —crowl, espalda, pecho y mariposa— o con uno en especial? La pregunta se refiere, naturalmente, al momento en que el alumno ya ha dado sus primeros pasos en materia de respiración y movimientos primarios en el agua.

—Generalmente lo que se busca, sobre todo en los menores y en los jóvenes, es que dominen los cuatro estilos. No podemos determinar **—explica Cassola—** qué estilo conviene enseñar primero. Tenemos que adaptarnos a las características del chico y a los conocimientos de éste. En términos normales comienzan con crowl y espalda, porque si bien en todos hay un problema de coordinación de movimientos, en éstos no lo es tanto como en pecho y mariposa. **De todos modos ninguno es mejor que otro.**

—¿Hay algún estilo donde la mujer se encuentre más cómoda?

—El estilo pecho es más asimilado por la mujer que por el hombre. Lo domina mejor. En cierto sentido, la mujer es mucho más técnica que el hombre, porque éste aplica en mayor grado la fuerza. En el estilo pecho la mujer coordina perfectamente; al hombre le cuesta más.

—¿Existe explicación médica de este hecho, doctor Giuseppucci?

—Pienso que la mujer, biológicamente, está más hecha para nadar que el hombre.

—Aunque todos los estilos sean en sí mismos completos, ¿cuál de ellos obliga a exigencias específicas?

—El crowl es el que menos gastos energéticos exige. De todas maneras, todo depende de lograr la técnica del movimiento. El mariposa es un estilo que exige una técnica muy depurada **—aduce Cassola—** Adquirirla precisa de tiempo, formación física anterior y una dedicación mayor que los otros estilos. En mariposa hay que insistir en el método. Además, en este caso las condiciones naturales son necesarias. Nadie comenzaría a enseñar por este estilo porque exige una determinada preparación previa.

—Sea uno u otro estilo, se parte del concepto de que la natación es un deporte completísimo, ¿verdad?

—Así es. El desarrollo es completo y da una excelente capacidad vital. Los más altos consumos de oxígeno **—aclara Giuseppucci—** se lograron siempre en nadadores. A mayor consumo de oxígeno, mayor es la capacidad física de una persona. Es una medida de su eficiencia corporal. En otro sentido, es uno de los deportes en los que esa eficiencia física se consigue a una edad muy temprana, a los doce, trece, catorce, quince años; cuando otros deportes aún están en "un pozo", la natación logra su pico. Es interesante agregar que la natación exige **poca fuerza** —el cuerpo flota y la fuerza que precisa es solo para propulsarse— y ***mucha coordinación***. Se adquiere **precozmente** y después adviene la **técnica** ayudada por la disposición de cada persona.

—¿Difieren en mucho los métodos de enseñanza, Cassola?

—Hay caminos diferentes pero que convergen hacia lo mismo. El progreso técnico cada día es mayor. Pero hay que tener en cuenta que en el caso de los menores se debe ser cauteloso y primero fomentar la debida ambientación.

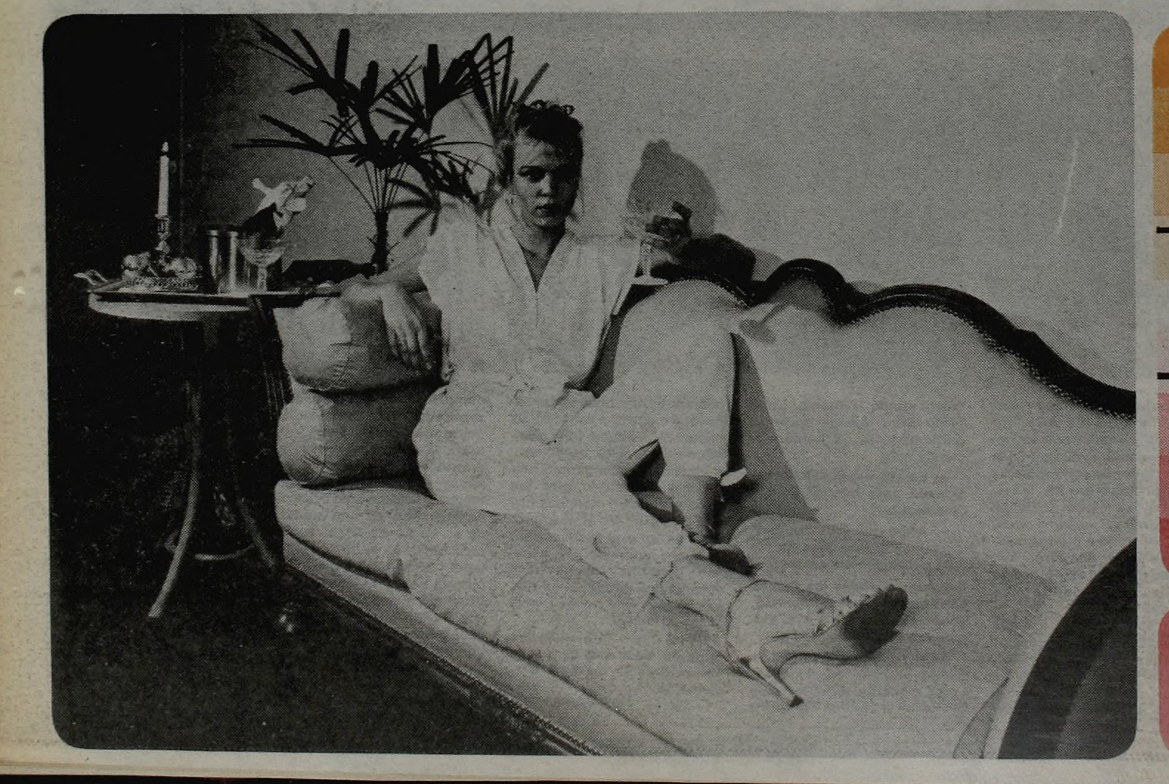


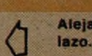
Patricia viste un enterito de algodón en color fucsia, elastizado en el canesú y con breteles finitos. Una faja ancha en la cintura completa el conjunto. (Escort). El enterito de Alejandra es violeta con vistosos lunares de colores. ¿El detalle? Está fruncido en la cintura. (Escort).



Los Delicados Enteritos Veraniegos Para Lucir de Noche y en Reuniones

Realizado en chintz y ribeteado en amarillo es el enterito q... luk...
(Inés Ricur). Por su parte, Patricia viste un enterito de chint...
elastizado en color...





Alejandra viste un enterito de seda... lazo. Lleva las modernas hombreras... los tobillos (Iné...

FOTO... TA...

Con hombreras y estampado de dife... que muestra Alejandra, muy pensati... de Patricia es de jersey violeta y lleva... La parte superior se ciñe b... a...

Esta vez se trata de un enterito blan... de... destacada, lleva lazo en la cintu... El... ribetead... (Iné...

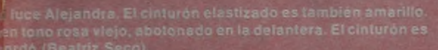
Direcciones
"Inés Ricur" (Malabia 1027).
"Diseños Beatriz Seco" (Warnes 87)
"Escort" (Santa Fe 1401 - Cabildo 22...





En seda de tonalidad colorada es el enterito presentado por Patricia. El estampado es de flores de variados colores. Además, un lazo en la cintura. (Inés Ricur). El de Alejandra, en seda azul, lleva un estampado de estrellitas en todos los colores, con lazo en la cintura. (Inés Ricur).

Llegan en algodón, chintz, jersey, seda o voile. Lisos o estampados. Ajustados o sueltos. Pero siempre originales, elegantes y discretos. Los enteritos para la noche dan un toque de esplendente femineidad y además son comodísimos. Una manera grata de estar a la última moda sin exceso de preocupaciones en un aspecto muy importante: la economía. Vamos, anímese: la hora de los enteritos ha llegado, al fin...



... luce Alejandra. El cinturón elastizado es también amarillo. ...en tono rosa viejo, abotonado en la delantera. El cinturón es ...ordó (Beatriz Seco).

...or blanco. En la cintura se ata con un ... Un elemento especial? Se anuda en ... Inés Ricur).

...TAPA

...ntes florcitas, este enterito colorado ... por cierto. (Beatriz Seco). El enterito ...olsillos tipo "payaso" en el pantalón. ...n al cuerpo. (Beatriz Seco).

...de voile que luce Patricia. De anchura ... El saco, de la misma tela, ha sido ...Inés Ricur).

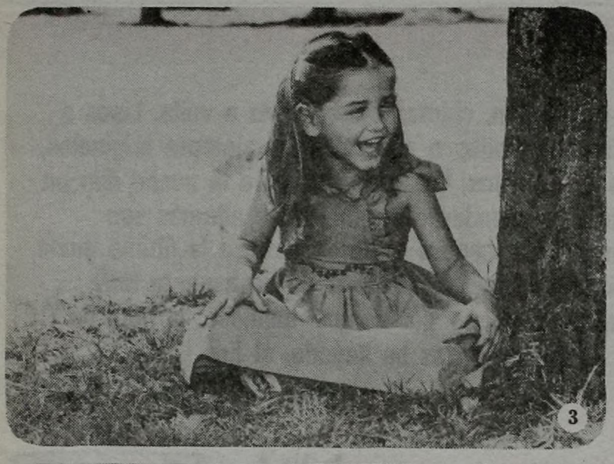


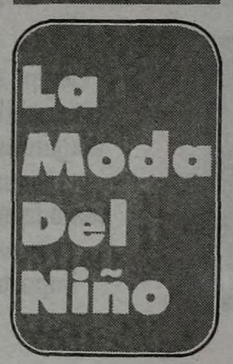


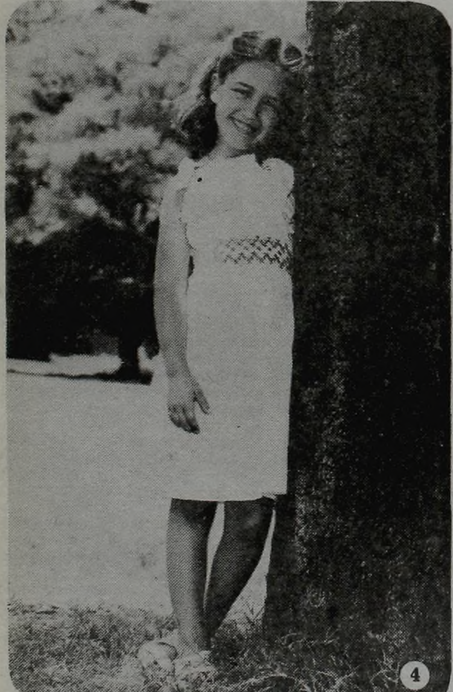
Sandalias
"Diraul" (Soler 4757)
Producción
Graciela Zito

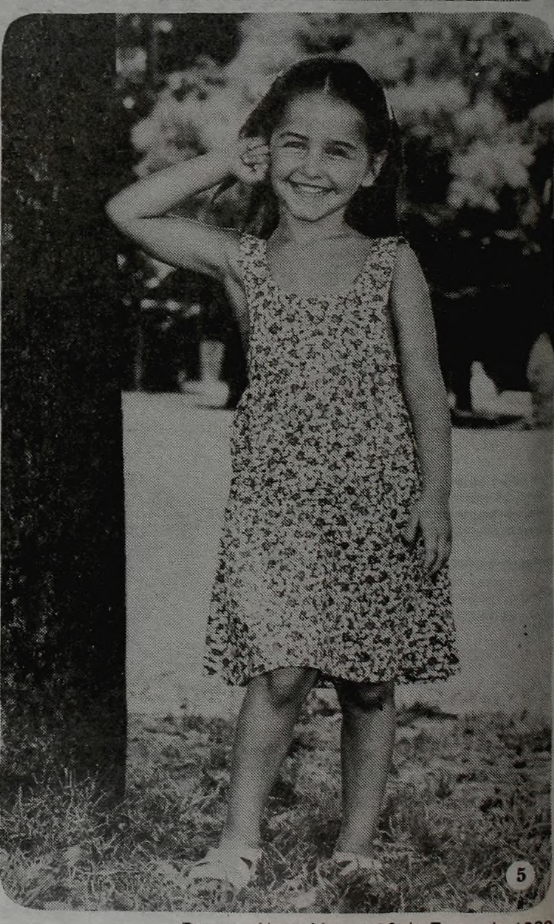












1. *Angie luce una solera a cuadritos, en colores azul y blanco, con nido de abeja sobre el canesú. Luly, una solera escocesa con moños que atan en las hombreras. La pollera es de línea suelta.*

2. *Para Luly se ha elegido este fino vestido escocés de línea antigua, con cuadros en dos tonalides. El canesú es redondo y lleva un volado en azul; otro volado fino, también en azul, para el cuello.*

3. *La cándida alegría de Angie resalta al lucir esta delicada solera en color turquesa, que lleva voladitos en el frente y pequeños motivos de hojas bordados en azul.*

4. *Románticamente recostada en un árbol, Luly exhibe una elegante solera blanca, con canesú tipo delantal. La solera lleva bordaditos lisos y geométricos, en azul.*

5. *Otra vez Angie: pero esta vez para exhibir una solera muy fresca y alegre, en línea suelta, con motivos de florcitas diminutas estampadas en la tela. La solera anuda a la espalda en moño.*

Dirección: Barbosa Shop, Alem 1050, Capital.

Produción: Graciela Zito.

La Salud de la Madre y el Niño



Control, Cuidado Médico y Sicológico de la Embarazada

Contesta el Doctor Roberto Griessi

Evitar los excesos en el consumo de cigarrillos, tranquilizantes o bebidas alcohólicas, recurrir periódicamente a la consulta médica, no realizar grandes esfuerzos y controlar las situaciones emocionales, son algunas de las principales recomendaciones para el cuidado de la embarazada.

—Doctor Griessi, no es frecuente hablar de este tema que está relacionado con el embarazo: la higiene durante ese período, ¿qué opinión tiene usted al respecto?

—Es un aspecto realmente importante, que a veces no se le otorga el especial significado que tiene. Es decir, el cuidado que debe tener la futura mamá durante su embarazo.

En oportunidades se trata de medidas muy sencillas, aunque es llamativa la frecuencia con que se ignoran. El concepto de la medicina moderna no admite más que la mujer tome el embarazo como un hecho que finalizará normalmente a los 9 meses, prescindiendo de los controles e indicaciones que deben efectuarse durante la gestación.

Hoy en día un parto feliz es la consecuencia de un proceso que se inició 9 lunas antes con un control médico adecuado.

—¿Cuáles son los aspectos que debe tener en cuenta la futura mamá?

—En primer lugar, la consulta debe ser lo más precoz posible. Son muchas las mujeres que no asisten por miedo a la revisación ginecológica. Pero es bueno que sepan que el médico difícilmente pueda producir un aborto por examinarlas. Seguramente dicho aborto, si se da, estaba ya en camino.

Otras consideran que no es necesario porque se sienten bien, sin saber que existen problemas que pueden incubarse en esa primera etapa y que luego resaltarán en un momento avanzado del embarazo.

Por otra parte, esta consulta es importante para ir desterrando ciertos miedos que posee toda embarazada: malformación, dificultades en el parto, etcétera.

El médico irá esclareciendo todos esos "miedos" durante las consultas, además de establecer una relación afectuosa mutua, que será clave para el parto.

—En muchos medicamentos se aclara específicamente que no deben ser tomados durante el embarazo, ¿qué recomendación estima prudente, doctor Griessi?

—La futura mamá no se debe administrar, por su cuenta, ningún medicamento, pues es evidente que muchos de ellos pasan a través de la placenta y pueden perjudicar al feto, sobre todo en los primeros meses.

—¿Y qué sucede con la consulta odontológica? Durante años se supuso que debía evitarse...

—Puede y debe practicarse. Incluso no hay problemas si el odontólogo indica una extracción, pero siempre consultando sobre la medicación que deba efectuarse, ya que hay ciertos antibióticos que pueden provocar problemas óseos, coloración anómala de dientes, anemias importantes y hasta lesiones hepáticas en el recién nacido.

Es muy importante la higiene bucal y los masajes de encías. Ya no debe existir el viejo adagio que daba por hecho "por cada hijo, un diente".

—¿Qué vacunas puede aplicarse la gestante?

—La antipoliomielítica y la antitetánica y deberá consultar por cualquier otra vacuna, aunque considero muy difícil que el médico se lo permita. Asimismo, se debe abstener de vacunarse durante las campañas antipoliomielíticas, ya que no debe olvidar que el médico tiene establecido un orden de vacunación.

—Hay dos elementos que preocupan a toda futura mamá: el cigarrillo y el alcohol. ¿Se puede fumar? ¿Se puede ingerir alcohol, doctor Griessi?

—Con respecto al tabaco existen innumerables estadísticas y, por ende, apreciables diferencias entre ellas. Pero un hecho es cierto y concluyente: la proporción de partos prematuros o niños a término de bajo peso, es mayor en las fumadoras que en aquellas que no lo son.



El alcoholismo trae nefastas consecuencias, sobre todo cuando es crónico, ya que se ha comprobado que el alcohol atraviesa rápidamente la placenta y, por lo tanto, puede deducirse con facilidad las consecuencias: desde aborto y partos prematuros hasta malformaciones del feto, sobre todo en el sistema nervioso: epilepsia, demencia, etcétera.

Pero no para aquí el problema. El alcohol también pasa fácilmente a la leche materna: pueden darse niños con desarrollo insuficiente en madres que persisten en el alcohol durante la etapa de amamantamiento.

—¿Debe vigilarse el lugar donde vive habitualmente la embarazada? ¿Qué puede suceder con los conflictos de tipo síquico?

—Sí. Tiene que cuidar el ambiente que la rodea. Evitar las emociones violentas. No debemos olvidar que existe un aborto emocional. Si es posible, además, debe elegir la habitación más aireada de la vivienda. Es decir, cuidar siempre una buena ventilación, principalmente de noche. Esto es sumamente importante en los últimos meses.



La cama deberá ser dura, para evitar las curvaciones exageradas de la columna, que ya de por sí está adoptando una forma diferente.

El vestido es preferible que sea holgado, el corpiño no ajustado. Y fajas deben ser usadas solamente por aquellas mujeres que han tenido varios partos o por la portadora de una obesidad tal que determine un vientre que forma pliegues sobre el vello del pubis.

Se debe optar por el calzado de tacos bajos o medianos. No olvidar que una embarazada tiene tendencia a ir hacia adelante por el peso del útero gestante. Si además usa tacos altos esa tendencia aumenta notoriamente. Se pone en peligro de caídas, curvaciones forzosas de columna, etcétera.

—Otro pensamiento, que a veces se hace realidad a lo largo de los 9 meses, es el "terror" a las várices.

—Efectivamente, el "cuco" de todas las embarazadas son las várices. No deben usar ligas y ante la menor aparición de las odiadas venitas hay que recurrir a las medias o vendas elásticas.

Debe evitarse estar mucho tiempo de pie y tratar, siempre que se pueda, de horizontalizar las piernas y evitar la ingestión excesiva de sal y líquidos.

Un aspecto que está dentro del terreno de las várices son las hemorroides. Por eso es útil una consulta precoz, pues el tratamiento necesario para evitar la constipación deberá ser indicado casi de inmediato.

—¿Cómo deben ser distribuidos el reposo y los ejercicios?

—Toda embarazada debe tener 8 horas de sueño diario, y evitar todo tipo de trabajo o ejercicio forzado. El caminar no debe dejarse: por el contrario, es muy útil. Lo ideal es caminar hasta una hora por día. En principio, no hacer deportes. Se pueden practicar solo si el médico lo permite.

La gimnasia es muy adecuada y necesaria —bajo prescripción médica— sobre todo cuando persigue un mayor desarrollo de los músculos abdominales y un aumento de la elasticidad de los tejidos. Si este concepto hubiera imperado años atrás, no hubiesen existido las entonces llamadas primerizas mañosas.

La gimnasia bien practicada es útil, además, para evitar la constipación, várices, hemorroides, etcétera.

—¿Cómo proteger la piel?

—Deben dejarse de lado las exposiciones prolongadas al sol o en horarios de rayos infrarrojos. Los tratamientos blanqueadores solo podrán iniciarse tres meses después del parto. Hay una tendencia también a aumentar la transpiración y seborrea, que se atenúan con el baño diario.

En cuanto a las grietas, si bien no es infalible, puede ser útil un masaje diario con aceite de oliva y el tratamiento de la piel en las zonas ya predispuestas o con atisbos de resquebrajamiento.

Los baños deben practicarse diariamente con agua tibia y siempre de ducha. Están absolutamente contraindicados los baños de inmersión.

Toda embarazada puede hacerse cualquier corte de pelo o peinado, incluso permanente, pero debe dejar la tintura, porque además de existir una dificultad normal en el pelo para tomar el colorante, éste puede pasar a su sangre.

—¿Hay que efectuar un cuidado específico en los senos?

—Exigen un cuidado muy especial. Se los preservará del frío y de las fricciones con corpiños adecuados. Hay una secreción de calostro que al secarse en los orificios de salida impide un buen drenaje. Por eso se deben lavar los senos cuidadosamente todos los días, sobre todo el pezón.

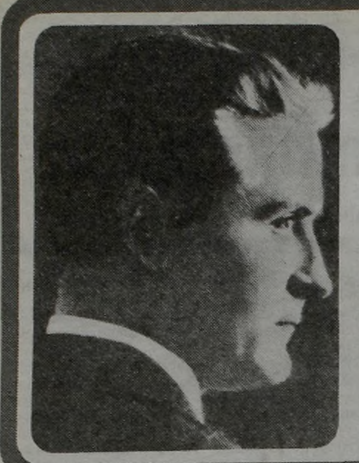
Es conveniente, además, que aquella mujer de pezón plano comience durante el embarazo a prepararlo para la futura lactancia con ejercicios de estiramiento con los dedos. En cuanto a las "famosas" grietas, si bien hay quienes recomiendan el uso de agua fría o topificaciones con una solución de alcohol y vaselina, es el médico quien debe indicar la terapéutica más aconsejable.

También es frecuente que la gestante tenga ardores de estómago y eche mano de ciertos antiácidos. Debe saber que antes habrá que hacer la consulta al obstetra, pues muchos de esos antiácidos están contraindicados, sobre todo al final de la gestación. No tomar cualquier laxante, sino el recetado.

—¿Cómo debe ser la higiene genital, doctor Griessi?

—La embarazada tiene que hacer una buena higiene genital, pero solo por fuera y evitar absolutamente los lavados vaginales. La vagina tiene un mecanismo de depuración automático, que no necesita de dichos lavados.

Por último, es preferible que una embarazada evite todo tipo de lecturas o películas que reflejen el escarnio de la raza humana, como también es importante que se impregne de paisajes tranquilos y acogedores.



"LA GENERACION PERDIDA"

Desde hacía diez meses cumplía su decisión de no beber. Sin embargo, un repentino ataque al corazón lo derrumbó a los 44 años. Era 1940. Solamente su segunda mujer, la periodista Sheila Graham, su hija, el médico que lo atendiera y el portero, despidieron sus restos.

Francis Scott Fitzgerald había llegado a París en los "años locos". Y había participado alegremente de un movimiento que dio en llamarse "de la generación perdida", junto a Ernest Hemingway, William Faulkner, James Joyce y Ezra Pound.

Detrás, en el pasado, había quedado la locura de Zelda Zayre, su primera esposa. Los años de evasión en París. El triunfc literario de sus amigos. Sus fracasos. La angustia económica. Detrás había quedado la oportunidad de vivir una nueva era dorada, esta vez de la mano de los poderosos de Hollywood. El alcohol le impidió escribir los guiones de "Los tres camaradas" y de —paradójicamente— uno de los mayores éxitos del cine nortemaericano: "Lo que el viento se llevó".

Tras la muerte —y el olvido— vino luego la inevitable reparación. Fue cuando se filmó "El gran Gatsby", quizá el mejor retrato que alguien hiciera de un tiempo, un modo de vida, una manera de sentirse y de morir.

EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

EL DERRUMBE

Por Francis Scott Fitzgerald

ES claro que toda la vida es un proceso de descomposición, pero los golpes que ejecutan el aspecto dramático del trabajo —los enormes golpes repentinos que vienen o parecen venir de afuera— los que uno recuerda y sobre los cuales carga las culpas en los momentos de debilidad, aquéllos de que habla a los amigos, no exhiben sus efectos en el acto. Hay otro tipo de golpe que viene de adentro, que no se siente hasta que es demasiado tarde para hacer algo, hasta que se advierte en forma definitiva que, en cierto sentido, uno no volverá a ser el mismo de siempre. El primer tipo de ruptura parece producirse con rapidez; el segundo sucede casi sin que uno lo advierta, pero en verdad surge de repente.

Antes que siga con este relato, permítanme hacer una observación general: la prueba de una inteligencia de primera es la capacidad para retener en la cabeza, y al mismo tiempo, dos ideas opuestas, y conservar, sin embargo, la capacidad de funcionar. Por ejemplo, habría que poder darse cuenta de que las cosas no tienen remedio, y estar decidido, sin embargo, a modificarlas. Esta filosofía concuerda con los comienzos de mi edad adulta, cuando vi que lo improbable, lo implausible y a menudo lo "imposible" resultaban ciertos. La vida era algo que se dominaba si uno tenía cierta calidad. La vida cedía con facilidad a la inteligencia y el esfuerzo, o a la proporción de ambos que se lograra reunir. Ser un hombre de letras exitoso parecía un asunto romántico; uno jamás llegaría a ser tan famoso como un astro de cine, pero es probable que el triunfo que lograse tuviera una vida más prolongada; nunca poseería el poder de un hombre de fuertes convicciones políticas o religiosas, pero por cierto que era más independiente. Es claro que, dentro de la práctica de la profesión, uno se sentía permanentemente insatisfecho, pero yo, por mi parte, no habría elegido ninguna otra.

A medida que transcurría la década del '20 y que la mía se adelantaba un tanto a la del calendario, mis dos penas juveniles —no haber sido lo bastante alto (o lo bastante competente) para jugar al fútbol en la universidad, y no ser enviado al extranjero durante la guerra— se resolvieron en un infantil soñar depierto con heroísmos imaginarios, útiles para conciliar el sueño en noches de inquietud. Los grandes problemas de la vida parecían solucionarse, y si el asunto de solucionarlos resultaba difícil, lo dejaban a uno demasiado cansado para pensar en problemas más generales.

Hace 10 años la vida era, en gran medida, una cuestión personal. Tenía que mantener en equilibrio el sentimiento de la inutilidad del esfuerzo y el de la necesidad de luchar; la convicción de lo inevitable del fracaso y la decisión de "triunfar"; y en mayor grado aún, la contradicción entre la mano muerta del pasado y las elevadas intenciones del futuro. Si conseguía hacerlo en medio de las dolencias comunes —domésticas, profesionales y personales— el ego continuaría como una flecha, disparada de la nada hacia la nada, con tal ímpetu, que solo la fuerza de la gravedad la haría regresar en definitiva a la tierra.

Durante 17 años, con uno en el medio, de deliberado holgazaneo y descanso, las cosas siguieron así, y la única perspectiva agradable para el día siguiente era una tarea nueva. La vida era dura, pero me decía: "Hasta los 49 todo irá bien. Puedo contar con eso. Para quien ha vivido como yo, eso es todo lo que puede pedir".

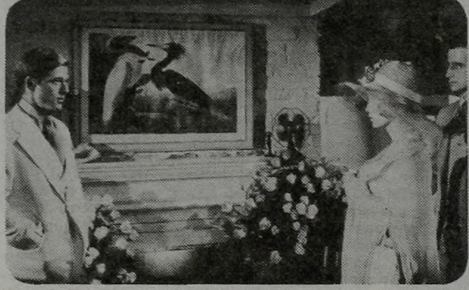
. . . Y luego, 10 años antes de los 49, me di cuenta de pronto de que me había resquebrajado prematuramente.

II

Ahora bien, uno puede resquebrajarse de distintas maneras: en la cabeza, en cuyo caso el poder de decisión queda a cargo de otros; o en el cuerpo, y entonces no queda más remedio que entregarse al blanco mundo hospitalario; o en los nervios. En un libro nada simpático, William Seabrook cuenta, con cierto orgullo y un final de película, cómo se convirtió en una carga pública. El derrumbe de su sistema nervioso fue lo que condujo a su alcoholismo, o lo que tuvo relación con éste. Aunque quien esto escribe no llegó a ese estado —en esa época, hacía seis meses que no probaba un vaso de cerveza—, estaba perdiendo sus reflejos nerviosos: demasiada cólera y demasiadas lágrimas.

Más aún, para volver a mi tesis de que la vida tiene distintas formas de ofensiva, la conciencia de haberme resquebrajado no fue simultánea con un golpe, sino con una tregua.

No mucho antes, me encontraba en el consultorio de un gran médico, escuchando una grave sentencia. Ahora que lo recuerdo, había seguido, con lo que ahora parece ser cierta ecuanimidad, con mis ocupaciones en la ciudad en que vivía, sin importarme mucho, sin pensar en todo lo que había quedado sin hacer, o en lo que sucedería con tal o cual responsabilidad, al revés de lo que sucede con la gente en los libros; estaba inmunizado, y, sea como fuere, siempre fui un mediocre guardián de la mayoría de las cosas que habían dejado en mis manos, e inclusive de mi talento.



Lujo, belleza, superficialidad. Un mundo magistralmente descriptó por Scott Fizgerald en "El Gran Gatsby", filmada en años recientes.

Pero tuve un repentino y enérgico instinto de que necesitaba estar solo. No quería ver a nadie. Había visto a tanta gente en mi vida; era un individuo corrientemente sociable, pero más que corriente en mi tendencia a identificarme yo mismo, mis ideas y mi destino con las personas de todo tipo con que entraba en contacto. Siempre estaba salvando a alguien o alguien me salvaba; en una sola mañana pasaba por todas las emociones asignables a Wellington en Waterloo. Vivía en un mundo de inescrutables, hostiles e inalienables amigos y partidarios.

Pero ahora quería estar absolutamente solo, por lo cual me procuré cierto aislamiento respecto de las preocupaciones comunes.

No fue una época desdichada. Me fui, y había cada vez menos personas. Descubrí que estaba muy fatigado. Podía estarme acostado —y me alegraba hacerlo— durmiendo o dormitando, 20 horas diarias, y en los intervalos me esforzaba resueltamente por no pensar. En cambio, hacía listas. Hacía listas y las rompía; cientos de listas: de jefes de caballería u jugadores de fútbol y ciudades, y de canciones populares y **pitcaers** de béisbol, y de épocas felices, y de pasatiempos, y de casas en que había vivido, y de los trajes que tuve desde que salí del ejército, y de los pares de zapatos (no contaba el traje que compré en Sorrento y que se encogió, ni los zapatos, la camisa y el cuello de etiqueta que llevé de un lado a otro durante años y jamás usé, porque los zapatos estaban húmedos y granulosos, y la camisa y el cuello amarillentos y podridos por el almidón). Y listas de mujeres que me habían gustado, y de las veces en que permití que me desairaran personas que no eran mejores que yo en carácter o en capacidad.

Y de repente, por sorpresa, me sentí mejor.

Y agrietado como un plato viejo, en cuanto me enteré de la noticia.

Este es el verdadero final del relato. Lo que hubo que hacer en ese sentido tendrá que reposar en lo que se solía llamar "el útero del tiempo". Baste decir que al cabo de una hora de abrazarme a la almohada, a solas, empecé a darme cuenta de que durante dos años había estado hipotecándome física y espiritualmente hasta la empuñadura. ¿Qué representaba el pequeño don de vida recibido, en comparación con eso, cuando otrora existía un orgullo en la orientación y una confianza en la independencia resistente?

Me di cuenta de que en esos dos años, y para conservar algo —quizás un silencio interior, o quizá no— me había desprendido de todas las cosas que antes quería; que todos los actos de la vida, desde el cepillado de dientes matinal hasta la cena con un amigo, se habían convertido en un esfuerzo. Vi que durante mucho tiempo no me habían gustado la gente ni las cosas, sino que seguía apenas la destartalada y antigua ficción de sentir placer con ellas. Advertí que inclusive mi amor por quienes me eran más caros se había convertido en un intento de amor, y que mis relaciones casuales —con un editor, un vendedor de tabaco, el hijo de un amigo— eran solo lo que recordaba que **debía** hacer, lo que recordaba de otras épocas. En el mismo mes me sentí molesto por cosas tales como el sonido de la radio, los anuncios de las revistas, el chirrido de las vías, el silencio muerto del campo, experimenté desdén por la blandura humana, me mostré inmediatamente (aunque secretamente) pendenciero con la dureza; odiaba la noche porque no podía dormir, y odiaba el día porque culminaba en la noche. Ahora dormía del lado del corazón porque sabía que cuanto antes lo fatigara, aunque solo fuese un poco, antes llegaría la bendita hora de la pesadilla que, como una catarsis, me permitiría hacer frente mejor al nuevo día.

Había ciertos lugares, ciertas cosas que me era posible mirar. Como la mayoría de los hombres del Medio Oeste, siempre tuve prejuicios raciales muy vagos; por ejemplo, una secreta ansia por las encantadoras rubias escandinavas que se sentaban en los porches de St. Paul pero que no habían ascendido lo suficiente, en el plano económico, como para formar parte de lo que entonces era la sociedad. Eran demasiado encantadoras para ser "polillas" y habían salido muy pronto de sus granjas nativas como para apoderarse de un lugar bajo el sol, pero recuerdo que solía dar vueltas a la manzana para poder echar una ojeada a los brillantes cabellos, a la luminosa conmoción de una muchacha que nunca conocería. Esta es una charla urbana, impopular. Se aparta mucho del hecho de que en esos últimos días no podía soportar a celtas, ingleses, políticos, desconocidos, gente de Virginia, negros (de tez clara o de piel oscura), cazadores, a ningún empleado de comercio y a ningún intermediario en general (eludía con cuidado a los escritores, porque son capaces de perpetuar las pendencias como nadie sabe hacerlo), y a todas las clases como tales, y a la mayoría de los integrantes de una clase . . .

Para aferrarme a algo, me gustaban los médicos y las chiquillas de hasta 13 años y los niños bien educados, de 8 años en adelante. Con esas pocas categorías de personas me sentía en paz y dichoso. Olvidé agregar que me gustaban los ancianos, los hombres de más de 70 años, a veces de más de 60, si tenían un rostro curtido por el tiempo. Me gustaba la cara de Katherine Hepburn en la pantalla —no importa lo que se dijera sobre su presuntuosidad—, y la de Miriam Hopkins, y los antiguos amigos, si solo los veía una vez por año y podía recordar sus fantasmas.

Todo más bien inhumano y desnutrido, ¿verdad? Y bien, hijos míos, esa es la verdadera señal del resquebrajamiento.

No es un cuadro agradable. Era inevitable que fuese acarreado de un lugar a otro, dentro de su marco, y expuesto ante diversos críticos. A uno de ellos solo es posible describirlo como una persona cuya vida hace que la de los demás se parezca a la muerte. Es una mujer, y ya en esa época representaba el papel habitualmente antipático de consoladora de Job. A pesar de que este relato ha terminado, permítanme añadir, como una especie de posdata, nuestra conversación:

—En lugar de sentir tanta pena por ti, escucha . . . —dijo. (Siempre dice "Escucha", porque piensa mientras habla; piensa **de verdad**). De modo que dijo—: Escucha. Supongamos que no se trate de una grieta que hay en ti. Supongamos que se trate de una grieta en el Gran Cañón.

—La grieta está en mí —repliqué heroicamente.

—¡Pero escucha! El mundo solo existe en tus ojos . . . en la concepción que tienes de él. Puedes hacerlo tan grande o tan pequeño como se te ocurra. Y estás tratando de ser un individuo pequeño y debilucho. ¡Por Dios, si alguna vez yo llegase a rajarme, haría que el mundo se partiera junto conmigo! ¡Oye! El mundo solo existe en tu captación de él, de modo que es mucho mejor decir que no eres tú quien está agrietado, sino el Gran Cañón.

—¿La nena ya se comió todo su Spinoza?

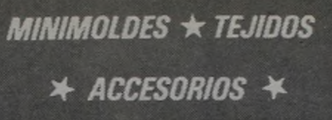
—No sé nada sobre Spinoza. Sé . . . —Y entonces habló de sus antiguas penas, y al relatarlas parecían haber sido más dolorosas que las mías, y de cómo les hizo frente, las superó, las venció.

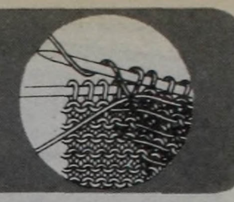
Experimenté cierta reacción ante lo que había dicho, pero soy un hombre de pensamiento lento, y se me ocurrió simultáneamente que, de todas las fuerzas naturales, la vitalidad es la única incomunicable. En épocas en que el zumo vital le llegaba a uno como un artículo sin impuesto, uno trataba de distribuirlo, pero siempre sin éxito; y, para seguir mezclando las metáforas, la vitalidad nunca "prende". Se la tiene o no se la tiene, como la salud, u ojos castaños u honor o una voz de barítono. Habría podido pedirle un poco a ella, pulcramente envuelta y lista para cocinarla en casa y digerirla, pero nunca la habría recibido, aunque esperase durante mil horas con el cuenco de hojalata de la autoconmiseración. No podía hacer otra cosa que alejarme de su puerta, caminando con cuidado, como si fuese una vajilla cuarteada, y penetrar en el mundo de amargura, en el cual me fabricaba un hogar con los materiales que se puede encontrar en él, y recordar, después de haberme alejado de su puerta, que

Sois la sal de la tierra. Pero si la sal ha perdido su sabor, ¿con qué se la sala?

San Mateo, 5-13

Dos Modelos Para Realizar: la Salida de Baño y el Práctico Top







SALIDA DE BAÑO

Esta fresca salida de baño está hecha enteramente en punto cadena. Para hacer juego, puede usted tejer un práctico bolsito.

Material: 500 grs. hilo de algodón (300 grs. para la camisa y 200 grs. para el bolsito) y una aguja para crochet Nº 2-1/2.

Punto: Montar puntos en cadena. Hil. 1: 1 med. pto. en la segunda cadena - tejer 3 cadenas y pasar por 2 cad., 1 med. pto. y repetir siempre desde - Hil.2: dar vuelta con 4 cad. - 1 med. pto. en el arco siguiente, 3 cad y repetir desde - la hilera termina con un med. pto. dentro del último arco, 1 cad. y 1 vareta en el primer med. pto. de la primera hilera. Hil. 3: Dar vuelta con una cadena, 1 med. pto. sobre la vareta - 3 cad. 1 med. pto. en el siguiente arco y repetir desde - Repetir la segunda y tercera hilera.

Prueba: 9 arcos (27 puntos) y 20 hileras; 10 x 10 cms.

Espalda: Montar 155 cadenas y trabajar según indicación (1 hilera - 51 arcos). Para la forma lateral, disminuir en cada décima hilera medio arco 10 veces. A los 56 cms. (112 hileras) formar la sisa, dejando de ambos lados 4 arcos sin tejer y en las siguientes hileras disminuir 6 veces de a medio arco (27 arcos). Para el escote, dejar a los 70 cms. (140 hileras) los 13 arcos del medio sin tejer y terminar ambos lados por separado. En el borde interior del escote dejar siete veces en las siguientes hileras medio arco sin tejer y luego tejer derecho los 3-½ arcos restantes. A los 24 cms. desde la sisa se llega al hombro.

Delantera: Tejer todo igual pero a los 56 cms. (112 hileras) partir el trabajo en el medio para el escote, y terminar cada lado por separado. Para formar el escote, disminuir durante 19 hileras ½ arco.

Terminación: Cerrar las costuras, terminar escote y sisa con una vuelta de punto cangrejo y hacer un cordel de 10 hilos de 4. m. c/u para el cinturón.

Bolsito: Montar 98 puntos. Trabajar según instrucciones la primera hilera y hacer al finalizarla 3 cadenas y 1 med. pto. dentro del punto en que se hizo el último med. pto. Trabajar el otro lado de la cadena del mismo modo y al final de la hilera trabajar 1 cad. y una vareta en el primer med. pto. Ahora trabajar todo redondo, terminando cada hilera con una cadena y una vareta dentro de la vareta de la hilera anterior. A los 45 cms. trabajar una hilera de med. ptos. (en cada arco 2 med. pto. y un med. pto. en el med. pto. anterior) finalizar con una vuelta de pto. cangrejo. Para la manija hacer un cordón con 20 hilos de 2 mts. c/u y pasarlos por el bolsito a una distancia de aprox. 16 hileras desde el borde.

Top: (para 84 cms. de busto)

Material: 100 grs. hilo de algodón para tejer en azul marino y 50 grs. de c/u de los siguientes: azul acerado, turquesa, azul francia y violeta. Una aguja para tejer redondo de 60 cms. Nº 2-1/2.

Puntos empleados: Tejer todo redondo en 1 p. der. 1 p. rev.

Prueba: 38 x 40 vueltas: 10 x 10 cms. (medir sin estirar).

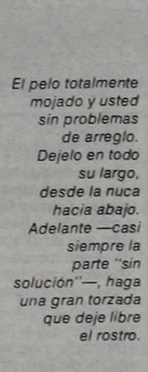
Instrucciones: Montar 180 puntos en azul marino y tejer 35 cms. derecho, luego 2 cms. en azul acerado, 2 en turquesa, 2 en azul francia y 2 en violeta. A los 45 cms. cerrar los puntos como aparecen.

Terminación: Trabajar un cordón de 6 cms. de largo en azul marino, pasarlo por un punto de la última hilera azul marino, juntando con él las franjas de color, cerrando el cordón.

PEINADOS PARA LUCIR EN LA PLAYA



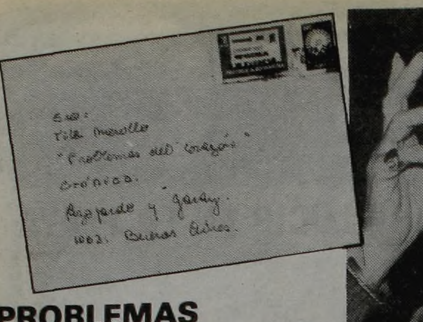
No hay por que sufrir sin remedio en la playa. ¡A olvidarse del pelo! Este peinado soluciona el cuidado del cabello largo con dos tiritas elásticas y pequeñas peinetas. Tirar el pelo hacia atrás y anudar en dos bloques.



El pelo totalmente mojado y usted sin problemas de arreglo. Dejelo en todo su largo, desde la nuca hacia abajo. Adelante —casi siempre la parte "sin solución"—, haga una gran torzada que deje libre el rostro.



Este modelo de peinado playero posibilita una excelente disposición para el sol y el agua. El pelo ha sido tirado completamente hacia atrás y sujetado con tres gruesas trenzas dispuestas de arriba hacia abajo y sujetas con elastico.



PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Querida Tita:
Tengo 14 años. Salía con un muchacho de 17, pero cuando me enteré que tenía relaciones con otras chicas nos peleamos. Eso fue hace ocho meses. Dígame qué puedo hacer. Lo extraño mucho y no puedo olvidarlo. De noche, cuando todo queda en silencio, me pongo a llorar, porque me acuerdo de los días felices que pasé junto a él. ¡Por favor, ayúdeme! No sé qué hacer. Un beso grande para usted, a quien aprecio y admiro mucho.

Marcela Claudia

Marcela:
Es muy difícil intentar un intercambio de opiniones cuando hay tanta diferencia de edad, entre tu vida y la mía. Te ruego confíes en tu mamá; ella te dirá que, en esos años, los amorcitos pasan como nubes en el cielo. Nubes que, para vos, deben tener todavía color rosado y no el negro del pesimismo o la desesperación. Ya verás que con el tiempo, todo pasará. Suerte, chiquita.

Tita

Querida Tita:
Tengo 12 años y hace dos meses que dejé de salir con el chico que más quiero. Estoy enamorada. El tiene 15 años y es un muchacho que se hace querer mucho. Ahora él sale con otra chica y ni siquiera me saluda las raras veces que nos vemos.
A mí me pidió que saliéramos un muchacho de 14 años; no sé por qué le dije que sí, cuando en realidad por él no siento nada. Por los comentarios que me hacen, sé que la chica que ahora sale con él que fue mi novio —se llama Marisa— es una mala persona. Por eso yo quiero su consejo, para bien de Eddy y el mío. Desde ya muchas gracias.

Cecilia

Cecilita:
¡Sos una nena! Yo tuve tu edad y sé con cuánta fantasía se vive en esos años. Debés hacerlo sanamente, disfrutando lo mejor de tu existencia, de acuerdo con tus años. Ya sabrás, con el tiempo, a quién querer de veras. Por ahora, lo mejor que puedes hacer es vivir, confiando en tu destino, en Dios, y en los consejos de tus padres que quieren, para vos, lo mejor. Estudiá, divertite con tus amigos, tratá de hacerte útil para vos misma, y ya verás que todo te sonreirá.

Tita



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Una persona nacida bajo el signo de Capricornio nunca puede dar soluciones inmediatas a nadie. Necesita tiempo para elaborarlas, analizarlas. Si la apuran, es capaz de negarse y retirarse, considerando que las personas que solicitan su ayuda, no son gente seria. Mejor será darle el tiempo necesario para pensar y así se obtendrá de ella el consejo o idea más inteligente de lo que cualquier otra persona habría elaborado.

Los chicos nacidos con la salida del Sol necesitan mucha expansión, aire libre y... espacio, ante todo. Necesitan también compañeros, alegría y un poco de pelea. En el caso de sorprenderlos dando una trompada a su compañerito, habrá que retarlos, sí, pero también explicarles las reglas de la caballerosidad: que no deben pegar a chicos más débiles que ellos. Aprenderán pronto, siendo generosos de nacimiento, como todos los "solares" del Zodíaco.

Atención, mamás de bebés pequeñitos, nacidos bajo Acuario: se trata de criaturas con un sistema nervioso muy delicado, tipo "radar". Los ruidos externos, los gritos repentinos, los movimientos bruscos, por ejemplo al alzarlos en brazos, les afectan mucho. Los acuarianitos sienten también los estados anímicos de sus mamás. Si el bebito muestra síntomas pertinaces de problemas intestinales, habrá que tranquilizar el ambiente; pronto mejorarán.

Las personas nacidas bajo los signos cardinales: Aries, Cáncer, Libra y Capricornio a menudo sufren de retención de líquidos. Libra y Aries son los más afectados. ¡Cuidado con los alimentos demasiado salados!

Bajo el Sol acuariano todo se acelera, todo se electriza. Los nacidos de signos de Aire notarán una gran lucidez mental y grandes ganas en actividades diversas, la mayoría mentales. Conviene aprovechar, pues, esta semana, con el Sol en Acuario, para repasar estudios, iniciar algo que despertará la mente. Los acuarianos son los privilegiados.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Días 22-23: Luna en Aries, incitando un poco a pelear. Esta vez vigoriza la mente, da mayores agallas en todo. Los signos de Fuego, favorecidos.

★★★

Días 24-25: Luna en Tauro, muy oportunos para las tareas artísticas-manuales y para las adquisiciones de tipo femenino. Intensifican el amor, pero los celos también.

Días 26-27: Luna en Géminis, aliándose con el Sol acuariano, favoreciendo todo lo intelectual. También los trámites rápidos, las comunicaciones, son facilitados.

★★★

Día 28: Luna en Cáncer. El ritmo del trabajo se aminora, todo el mundo tiende al relajamiento. Los signos de Agua, favorecidos; es día ideal para Cáncer y Piscis, especialmente las mujeres de estos signos.



DEL 22 AL 28 DE ENERO



Amor: los días 22-23 traen alegrías y un clima mejorado: se aflojan las tensiones. Usted también estará dispuesta a perdonar y tomar todo con cierto sentido del humor.

Finanzas: también mejoran; una persona muy capaz se apresura a sacarla de apuros. Planes de viaje o de cambio de lugar, pero todavía con obstáculos.

Salud: mejora, solo que sus nervios podrían traicionarla en el día 28.



Amor: los días 24-25 son muy sugestivos, pero hay una condición: no hacer partícipe a ninguna amiga en sus asuntos amorosos. Posible reencuentro, reconciliación.

Finanzas: excelentes, momento muy oportuno para un cambio, mejora, inversión. Discusión con su pareja por una compra apresurada o por algo que él considera excesivo.

Salud: fortaleza, pero tensión nerviosa, hasta el insomnio.



Amor: los 26-27 traen diálogo, éxito, conquista... Le conviene aprovechar estos días para aclarar ciertos puntos oscuros en la relación.

Finanzas: es una semana realmente buena, pero más bien en los asuntos de pequeña envergadura. Ciertas angustias por una compra con la que usted no está del todo conforme o que le costó demasiado.

Salud: molestias intestinales, retención de líquido, falta de sueño.



Amor: usted se siente incomprendida, algo así como "dejada de lado..." Lo que ocurre simplemente es que su pareja está demasiado ocupada o angustiada por la situación económica.

Finanzas: ciertos inconvenientes en torno de un traslado, mudanza o en sus planes. Ayuda de una amiga o pariente: sus consejos o su apoyo económico.

Salud: digestión nerviosa, posible fatiga, insomnio, ¡le conviene moverse!



Amor: semana complicada, llena de discusiones tontas, esas que surgen por amor propio, incomprensión, intolerancia... ¡y de ambas partes! Procure no ser usted la causante.

Finanzas: los días 22-23 son muy aptos para arreglar un asunto legal, trámite o una pequeña inversión. No son momentos oportunos para los grandes cambios o inversiones.

Salud: buena, si usted logra dominar sus impulsos. Recuperación.



Amor: los días 24-25 sirven para una conversación limpia, para sincerarse y comprenderse. Procure no comentar sus asuntos íntimos con amigas o parientes mujeres.

Finanzas: muy buenas, está la posibilidad de efectuar lentamente ese gran giro en el timón de su vida. Posible inversión, cambio o mejora en su trabajo.

Salud: le conviene vigilar cuidadosamente su régimen y seguir con los ejercicios.



Amor: le conviene iniciar una conversación con su compañero en los días 26-27, cuando sus dones persuasivos están en el punto máximo.

Finanzas: usted puede realizar ahora una ingeniosa operación, salvándose de un compromiso algo pesado. Trabajo fatigoso, pero muy fructuoso en una actividad intelectual-artística-manual.

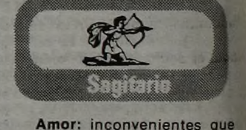
Salud: molestias intestinales, inflamaciones, pesadez; ¡coma menos!



Amor: esta semana le trae ciertos inconvenientes, ya que hay mucha tensión entre la pareja. Para mejorar el clima familiar, es conveniente evitar todo tipo de reproches, por ahora.

Finanzas: inconvenientes por un trámite atrasado o deuda que requiere su presencia o que le hace perder mucho tiempo. Buen negocio en el día 28.

Salud: tensión nerviosa, repercutiendo en las relaciones íntimas.



Amor: inconvenientes que surgen por terceros: una amiga muy entrometida, una familiar mayor, demasiado exigente, empeoran la relación entre usted y su compañero. Procure no permitirlo.

Finanzas: debe usted andar con mucho cuidado, ya que no son momentos para cambiar empleo, casa, o efectuar inversiones importantes.

Salud: usted necesita más descanso y un régimen desintoxicante, ¡urgente!



Amor: semana interesante; los días 24-25 son los mejores, usted tiene oportunidad de reconquistar terrenos perdidos... El 28 es día de discordia; procura pasarlo en absoluto silencio.

Finanzas: están mejorando vertiginosamente. Conexión con gente del extranjero o con elementos de procedencia extranjera, aportándole beneficios diversos.

Salud: mejorando, siempre que usted no haga abuso de comidas extrañas.



Amor: los días 26-27 son muy divertidos, pero no le conviene exagerar con esa tendencia a "pinchar" o "embromar", ya que su compañero podría no entenderlo del todo.

Finanzas: mejorando un poco, pero hay un inconveniente; usted debe terminar algo para sentirse libre y poder descansar con la conciencia tranquila. Gastos inesperados.

Salud: le conviene salir, relajarse y despreocuparse un poco.



Amor: Venus vela por sus asuntos sentimentales, pero en esta semana hay ciertos inconvenientes: un desencuentro en los días 26-27, originando una discusión. El 28 es el mejor, se presta para una dulce reconciliación.

Finanzas: debe usted andar con mucha precaución, vigilando sus gastos y resistiendo tentaciones... Momentos de duda.

Salud: molestias intestinales; como nunca, debe vigilar su digestión.

Mito y Realidad que Condiciona al Niño Asmático

Un Paralítico Sin Parálisis



"Con esta nueva experiencia en la Cordillera, certificaremos nuevamente, lo mismo que en la nieve de Ushuaia y en la cima del Cerro Catedral, que *el niño asmático fuera de la crisis* puede realizar las mismas actividades que cualquier otro niño, inclusive las de mayor esfuerzo y resistencia al frío. Y que estas actividades, cuando son organizadas con personal adecuado y preparación previa de cada niño y su familia, no solo no lo perjudica sino que además lo favorece junto con el resto de la terapéutica clínica e inmuno-alérgica individual". Así lo señala, en medio de una vorágine de



mochilas, carpas, gritos de algarabía y besos de despedida, el doctor **Enrique Muhlmann**, director y fundador de **Fund-asma**, *la fundación* privada sin fines de lucro que se dedica "a la investigación y lucha contra el asma, y de ayuda para los asmáticos y alérgicos de vías respiratorias" —según el lema que preside la labor de la entidad.

LA CORDILLERA, A PIE

Hay que ser verdaderamente audaz —*o tener una carta de triunfo realmente invulnerable*— para programar una travesía de 105 kilómetros a recorrer a pie, entre Uspallata y el Cristo Redentor, ubicado a 4.100 metros sobre el nivel del mar, llevando sobre los hombros mochilas completas y además carpas y equipos de campamento para 40 personas. Es claro que la aventura ya es llamativa cuando se sabe que *35 integrantes del contingente total, son niños y adolescentes, de 11 a 15 años, y asmáticos*. Más de uno, aun siendo adulto y sin tener una afección respiratoria como la citada, abandonaría el propósito al poco andar. Para tener un símil, cabe pensar que anualmente las juventudes católicas de Buenos Aires organizan la procesión a Luján, que se constituye en una multitudinaria expresión de fe y en la que se recorren 60 kilómetros, por la avenida Rivadavia, llegando un porcentaje del total de manifestantes. Sobre pavimento y con el aliento de cientos de personas. Los chicos de Fund-asma casi duplicarán esa distancia y en la *montaña*. Como para que no queden dudas.

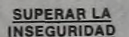
Esta experiencia, siguiendo el camino que llevara el general José de San Martín en su histórico cruce de los Andes, acaba de ser cumplida por 23 varones y 12 chicas —acompañados por cinco profesionales de la entidad patrocinante— que saliendo de Uspallata pasaron por Ranchillos, Picheuta, Polvaredas, *Punta de Vacas*, Puente del Inca y Las Cuevas. En su recorrido los niños contaron con el auxilio logístico de la 8ª Brigada de Infantería de Montaña, haciendo además prácticas de aclimatación para evitar los *efectos de la altura al ir* subiendo hacia la frontera con Chile.

¿QUE ES EL ASMA?

El asma es una afección respiratoria que alcanza a dos millones de personas en nuestro país, de las cuales un millón y medio son niños y jóvenes. Se caracteriza por dificultar la respiración hasta *llegar al límite de la asfixia, con* ruidos y chillidos que parten del pecho y que suelen escucharse desde habitaciones contiguas a la del enfermo. El mal se presenta antes de los 5 años, en su gran mayoría, lo que no implica que también se manifieste más adelante. El asma no es mortal, salvo en casos en que la desesperación del enfermo, y a menudo de sus padres, los lleve a hacer un *uso irracional de broncodilatadores*, que solamente deben administrarse bajo riguroso control médico. El asma es una enfermedad de connotaciones bio-sicosociales, no incurable, ya que con un correcto tratamiento clínico, síquico y físico "el 80 por ciento de los asmáticos deja de serlo" según asegura Muhlmann.

LA ORGANIZACION

Fund-asma se creó en 1964 y desde entonces cumple pro*gramas anuales* de **"Investigación y rehabilitación sicosomática del niño asmático"**. Con sede en la calle Zapata 343, desarrolla actividad todo el año, los días martes y sábados y campamentos los fines de semana. *Los martes, en* locales cubiertos, es obligación que el niño/joven concurra, por lo menos, con su madre. Hacen ejercicios de respiración con reeducación diafragmática especializada (madre e hijo), gimnasia médica y defensa personal. Los sábados, los varones practican fútbol y rugby, y las mujeres básquetbol y vóleibol, entre otras disciplinas. Desde su fundación la entidad organiza un campamento de 15 días, una vez por año, que ha tenido lugar en el Cerro Catedral, Lago Moreno, Cerro López (en el sur), en Azul, provincia de Buenos Aires, y Mendoza. **"Con la de este año** —sonríe Muhlmann— **llevamos 17 expediciones y todas con pleno éxito"**. Los programas de la organización abarcan los niños/adolescentes de 8 a 15 años y se atienden un centenar de ellos por año. Fund-asma no percibe arancel alguno ni tiene socios. Se sostiene con donaciones y contribuciones de empresas o particulares, así como con la colaboración invalorable de organismos de las Fuerzas Armadas que generalmente apoyan sus iniciativas. En el reciente campamento a Mendoza, el traslado, la alimentación y el apoyo sanitario fue brindado por el Comando en Jefe del Ejército.



SUPERAR LA INSEGURIDAD

"En el asmático no solo influyen factores clínicos sino *también nerviosos y emocionales*" comenta Muhlmann, un médico, alergólogo y siquiatra de 54 años, que se propuso organizar la entidad como parte de su proceso de superación del asma, que contrajo siendo muy joven. **"El miedo al frío y el temor a los esfuerzos** —dice— **hacen del asmático un ser inseguro y desconfiado de sí mismo y de su cuerpo. La conducta *sobreprotectora de los padres* agrava más la situación. Exceso de abrigo y calefacción aumentan su sensibilidad al frío; al impedirles jugar, trepar y correr por temor al esfuerzo y la transpiración, se bloquea la descarga normal de las tensiones, desembocando todo esto en que los temores y rabietas, más el sentimiento de inferioridad o humillación exploten a través de *sus vías respiratorias* predispuestas. Ejemplos: las crisis espasmódicas bronquiales por celos frente a un hermano o cuando se debe rendir un examen escolar".**

"Contra todo ello luchamos, afirma Muhlmann, **contra los mimos y privilegios al niño asmático que terminan por convertirlo en un paralítico sin sufrir parálisis o dicho de otra manera, que no vive durante *las crisis respiratorias* ni se lo deja vivir fuera de ellas".**



Matrimonio Capdevielle
"ENFERMEDAD DE LA CIVILIZACION"



El matrimonio de María Eugenia y Juan Pedro Capdevielle también sufrió los efectos de la enfermedad-trauma que es el asma. **"Nosotros tenemos dos hijos varones —dice la mamá— Juan Pablo, de 15 años, y Leonardo David, de 14. Los dos participan del programa de rehabilitación de Fund-asma y, sinceramente, estamos muy contentos con que los chicos intervengan".**

El año 1979 fue el segundo en que Juan Pablo y Leonardo David concurrieron al ciclo de tratamiento de la organización. El padre, químico de profesión, señala que **"en Fund-asma lo que se cumple es un formidable programa en la parte física y sicológica, en tanto que el tratamiento clínico de los chicos se realiza por cada familia con sus médicos particulares o centros asistenciales de confianza".**

"Aquí desarrollamos, también los padres —sigue la madre— **una educación física especializada, con profesores y técnicos de alto nivel para el tratamiento de esta enfermedad. Los chicos aprenden a superar el miedo y los tabúes que habitualmente los padres, por desconocimiento la mayoría de las veces, les vamos inculcando involuntariamente".**

"El programa de rehabilitación —completa Capdevielle— **es una cabal demostración de que los niños asmáticos, al margen de la crisis de la enfermedad, pueden desarrollar una actividad física absolutamente normal. Lo cierto es que al cabo de un tiempo es posible borrar todo tipo de traumas en los chicos".**

La mamá acota que **"el cambio en la conducta de Juan Pablo y Leonardo David es notable, comparten más todas las actividades con los otros chicos de su edad —a veces hasta se exceden en el despliegue físico— y no tienen prejuicios de ningún tipo".**

Capdevielle se esfuerza por no hablar ante el periodista "en términos médicos", ya que sin serlo evidencia una cultura biológica fuera de lo común y termina señalando que **"esta enfermedad es, en parte, un mal de la civilización, de la angustia y los trajines de la vida moderna; hasta me atrevo a decir que la erradicación de los incineradores dispuesta por la municipalidad ha contribuido a mejorar el estado de los asmáticos en particular, pero también de todos los habitantes de Buenos Aires, en general".**

Marta de Converti
"ES UNA GENTE MARAVILLOSA"



Madre joven, Marta de Converti, no tiene palabras para explicar el cambio sustancial que significó para su hija mayor, Sandra, de 15 años, participar del programa de rehabilitación de Fund-asma.

"Para mí, dice la señora, que alguna vez tuve un principio de asma, no se imagina lo que significó enterarme de muchos detalles de la enfermedad que antes me aterraban y que, poco a poco, hemos superado para felicidad de mis hijos y de mi familia".

Sandra participa del campamento de Fund-asma "por tercer año consecutivo" expresa la madre, que tiene otros dos hijos, Flavio, de 12 años y Gastón, de 7.

Desde los dos años la hija mayor fue atendida clínicamente por asma en el Hospital de Niños y en un Centro Clínico de San Martín. "La atendían bien, *explica, pero cada vez* que tenía los ataques me desesperaba. Hay que ver cómo se ponía cuando quería y no podía respirar. La angustia de la nena, señalando muchas veces, "Me muero, me muero" al presentar síntomas como de asfixia . . .".

Hasta que por referencias, llegó a Fund-asma. "Esta es una gente maravillosa, dice mamá Converti, tienen un programa de rehabilitación que debe cumplirse juntamente con los padres, con profesores de educación física y sicólogos, realmente muy completo".

Sandra, bonita en sus adolescentes casi 16 años, *aparece para* escuchar lo que comenta su madre. Es reacia a las fotos "porque es un quemo" según su práctico lenguaje juvenil, aunque luego acepta que ella ha tenido el privilegio que muchos otros niños asmáticos *no, para superar sus problemas físicos y síquicos* a propósito del mal que los aqueja.

La señora, con naturalidad, intenta comprender la reacción de la niña y recalca las bondades del sistema.

EL DEPARTAMENTO MODERNO

Un departamento de un ambiente, con una sola ventana del lado más angosto, puede ser aprovechado integralmente con un poco de habilidad y buen gusto (dibujo 1).

Es preferible que el sector de estudio o de trabajo se ubique bajo la fuente de luz natural. En ese caso, lo ideal es una mesa en forma de "L" (grande y cómoda) a la que se adosa un modular, que hace de biblioteca, corredizo, de modo de permitir —a la hora de comer— el fácil acceso a la kitchenette.

En el otro extremo (ver dibujo en planta) se ubica el dormitorio, consistente simplemente en la cama matrimonial y dos mesas de luz; frente, se halla el placard. De este modo, se obtiene una despejada zona central, lo que da una cómoda sensación de espaciamiento interior.

Otra solución —esta vez para una persona mayor que comparte el departamento de un ambiente con un niño de corta edad— consiste en hacer divisible el ambiente mediante un modular (biblioteca), al que se agrega una puerta corrediza para separar el ambiente en dos (ver dibujo 2).

En este caso, de día se logra un espacioso "cuarto de niños" independiente y fuera del área de estudio o trabajo, y de noche se convierte en dormitorio. La cama del chico es del tipo doble, con un colchón empotrado debajo del otro.

Los espacios libres sobre el modular y la puerta corrediza pueden ser aprovechados para colocar libros, objetos de adorno, pequeñas plantas y los típicos "recuerdos de viaje".



2

1

Rubáiyát
Omar Khayyam

Los primeros reflejos del sol desgarran la bruma que cubre el rostro de la rosa. Despertaos, alegres bebedores, y llenad las copas antes que el Destino desborde la de nuestra existencia.

...

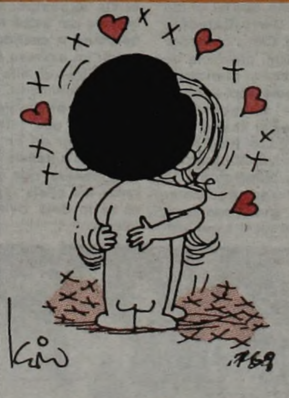
Hoy tú no tienes el poder del mañana, y la ansiedad que ese día puede causarte es inútil: no pierdas este momento, pues tú no sabes el valor de los días que te quedan.

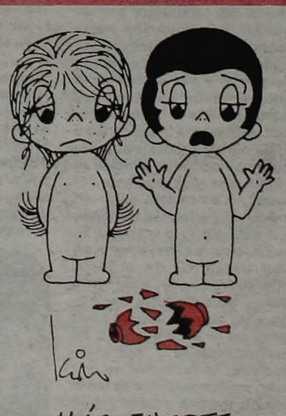
...

¿Hasta cuándo continuaremos siendo esclavos de los problemas cotidianos? ¿Qué importa vivir un año o un día en este mundo? Llenad de vino esa copa antes que nuestros cuerpos se vuelvan polvo y ese polvo se transforme en vasos y vasijas.

Porque sabemos que la bóveda celeste bajo la cual vivimos, no es sino una linterna mágica; el sol es la llama; el universo, la lámpara; nosotros, pobres sombras que vienen y van.







Bebe vino y juega con los bucles de tu amada, que dormirás largo tiempo en el polvo; sin un camarada, un amigo ni una amiga; piensa bien y no olvides que los tulipanes marchitos no florecerán ya más.

...

¡Ah de aquellos corazones donde la pasión no existe! Que no sienten el hechizo del amor, que es la alegría de la juventud. El día de tu existencia que pasas sin amar es el más inútil de tu vida.

...

Con la primer arcilla de la tierra fue amasado el último hombre y en él fue sembrada la semilla de la postrer cosecha. En la primera mañana de la Creación se escribió el cómputo de nuestras acciones, que será leído en el último amanecer del mundo.

...

Jamás he pensado que el cielo fuese un lugar de reposo; tanto he llorado, que mis lágrimas han apagado mis ojos, y el infierno no es sino leve chispa comparado a las angustias de mi alma.